لەپێناو تەندروستی سێکسیدا

نووسینی

ریحانە فەرهەنگی

وەرگێڕانی

سەلاحەدین بایەزیدی

﴿ لەپێناو تەندروستی سێکسیدا ﴾

نووسینی: ریحانە فەرهەنگی

وەرگێڕانی: سەلاحەدین بایەزیدی

هەڵەبڕی: شەونم عەبدولڕەحمان

دیزاین: ئاراس حەسەن

چاپ: چاپخانەی بینایی

تیراژ: (٥٠٠)

پرۆژەی بەچاپگەیاندنی (٣٠) کتێب

ژمارە(٥)

چاپی یەکەم

ئەدرەسی ئەلەکترۆنی:

genderkurd@yahoo.com

genderkurd@hotmail.com

ویبسایت

www.genderkurd.net

www.gendar.net

ئەدرەس: کوردستان– سلێمانی– ئاشتی

Normal: ٣٢٩٠٥٨٨

Asia cel: ٠٧٧٠٣٥٢٢٢٠٠

Sana tel: ٠٧٣٠١٠٩٢٧٣٤

پێڕست

بەشی یەکەم

گونجانی سێکسی

پێشەکی:

وتارەکانی ئەم بەشەی کتێبەکە پەیامێکی مەزنی لەخۆگرتوە:

"ژیانی مرۆڤ رێکەوت نییەو بەرهەمی هزرو کردەوەکانیەتی!" ناواخنی جۆراوجۆری ئەم بەشە فێرتان دەکا کەمرۆڤ دەتوانێتو پێویستە غەریزەکانی رکێفو ئاراستەیان بکاتو زۆرترین چێژیان لێوەربگرێت. ئێوە فێری ئەوە دەبن کە بۆ ئەنجامدانی سادەترینو ئاساییترین کارەکانتان، پێویستیتان بەڕاوێژ، راهێنان، تێڕامانو پرۆڤە هەیە.

هاوسەرە گەنجەکان بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە بۆیان دەردەکەوێت کە:"منداڵداری یەکێکە لەگرنگترین روداوەکانی ژیانی هاوبەشو ناکرێ شتێکی رێکەوت بێت!" لەم بەشەدا پێکهاتەو رەوتی سروشتی ئەندامەکانی لەش، مەیلە جنسییەکانو کردەوەی سێکس باسیان لێوە دەکرێ، هێزێك کە لەزۆربەی مرۆڤەکاندا شاراوەیەو تەنها بەناسینو تێگەیشتنی ورد دەکرێت بەشێوازێکی دروست فێری بەکارهێنانیان بین.

پێکهاتەی جەستەیی خۆتو هاوسەرەکەت بناسە

ئەگەر گەرەکتانە پەیوەندییەکی گەرمو پتەوو هەمیشەییتان لەگەڵ هاوسەرەکەتان هەبێت، پێویستە تێگەشتنێکی وردتان هەبێ لەسەر کۆئەندامی نێرو مێ. لەئەزموونی پرۆفشنەڵی (شارەزایانەی) کارمەندانی دایەنگەکانو پسپۆڕانی ژن، لەکۆمەڵگایەکی وەك هی ئێمەدا زۆر جار بینراوە کەزاوا گەنجەکان کەمترین زانیاری پێویستیان هەیە لەم بوارەدا: بۆ نموونە نازانن کونی میزکردنی ژنان، بەپێچەوانەی پیاوان لەکونی کۆئەندامی مێینەیان جیایە، یاخود هیچ لەسووڕی مانگانە تێناگەن. دیارە لەئاستی فەرهەنگێکی سێکسیی وەها لاوازدا، رادەی تێگەیشتنی ژنان زۆر لەوە نزمترە. کەواتە شتێکی چاوەڕوان نەکراو نییە ئەگەر لەیەکەمین جووتبووندا، کونی باریکی میزکردن زۆری لێ بکرێت و بێتە هۆی دڕانو خوێن رێژی لەڕادەبەدرو سەرەڕای ئەمەش، تەمەنێك ژانی سایکۆلۆژی قەرەبوو نەکراو لەسەر رۆحی ناسکی تازە بووك بەجێبهێڵێ.

أ. دەزگای سێکسی ژن:

دەزگای سێکسی ژن لەدووبەشی دەرەکیو ناوەکی پێکهاتووە کەبەشە ناوەکیەکەی رۆڵی سەرەکی لەبەرهەمهێنانو خستنەوەی وەچەدا دەبینێت.

١- **دەزگای سێکسی دەرەکی**: ئەم بەشە بریتییە لەزمانە[*] کە لەنووکی ڤینۆس، لچی گەورەو بچووك، میتکە، کونی میزو دەرچەی زێ پێکهاتووە.

نووکی ڤینۆس: بەشی بەرجەستەی میتکە پێکدێنیو بەگشتی لەچەورییەك پێکهاتووە کە بەپێستی لەش دادەپۆشرێو مووی بەر بەشێوەی سێکوچکە– کەیەکێکە لەنیشانەکانی مێینە – سەرەکەیان داپۆشیوە.

- **لچە گەورەکان:** پێکهاتەیەکی پێستیین، لەو ژنانەی لاونو هێشتا منداڵیان نەبووە، بەشێوەی دوو دەرچەی گەورە، بەشەکانی ناوەوەی میتکە دادەپۆشنو مووی بەر لەسەر ئەوانیش رواون.
- **میتکە:** دەرچەیەکی لینجاوییە کە بەشێوەی ئەستونی لەبەشی ناوەراستی زمانەدایەو ئەندامی سەرەکی هاندانی سێکسییە لەژناندا.
- **کونی میزکردن:** لەشوێنێکەوە دەگاتە میزەڵان، لەرێگەی دەرچەیەکی زۆر بچووك لەژێر میتکەو سەرەوەی دەرچەی زێ دەچێتە دەرەوە.
- **دەرچەی زێ:** زێ بەرێگەی کونێکی گەورەتر لەهی میزکردنو لەژێرەوە بۆ دەرێ رێگەی هەیە کەپەردەی کچێنی دەکەوێتە سەرەتاکەیەوە.

[*] Vulva

♦ **پەردەی کچێنی:** پێکهاتەیەکی لینجە کە لەسەرەتای دەرچەی زێ دایەو بەپێچەوانەی بیرکردنەوەی گشتی، پتەو نییەو هەندێك کونی هەیە کەخوێنرێژی سووڕی مانگانەو لێچوونی ژنانە بەر لەیەکەمین جووتبوون لەرێگەی ئەم کونانەوە ئەنجامدەدرێ.

٢– **دەزگای سێکسی ناوەکی:** ئەم بەشە بریتیە لەزێ، منداڵدان، لوولەی منداڵدان‌و هێلکەدان.

♦ **زێ:** لوولەیەکی توێ توێیە بەدریژایی ١٢– ٨ سانتیمەترەو میتکەو منداڵدان پێکەوە دەبەستێتەوەو کردەوەی جووتبوونی تێدا ئەنجامدەدرێ. هەروەها خۆینرێژی سووڕی مانگانەو لێچوونی ژنانە لەرێگەی ئەوەوە پێکدێت. لەزاوزێی سروشتیشدا، منداڵ لەم لوولەیەوە تیپەڕ دەبێت‌و دێتەدەرەوە.

♦ **منداڵدان:** کیسەیەکی هەرمێ ئاسایەو شوێنی پێگەیشتنی کۆرپەیە، دیواری ناوەوەی لەکاتی سووڕی مانگانەدا لەناو دەچێت، پاشان سەر لەنوێ دروست دەبێتەوە، منداڵدان بەرێگەی خوارەوەی دەمەکەی، بەزێوە دەبەسترێتەوەو هەروەها لەهەر دوو لاوە بەرێگەی دوو لوولەی منداڵدان، بەرەو حەوزی ژن دەچێ.

♦ **لوولەی منداڵدان:** دوو لوولەن‌و کەوتوونەتە هەردوولای منداڵدانەوە، لەلایەکەوە بۆ ناوەوەی منداڵدان‌و لەلایەکی

ترەوە بۆ ناو حەوزو تەنیشت هێلکەدانەکان رێگەیان هەیە. لەکۆتایی لێوی هێلکەدانەکاندا، شێوەی لوولەی منداڵدان لەزۆڕنا دەچێ‌و هێلکەی دەردراوی ژن، لەرێگەی ئەم بەشەوە دەچێتە ناو لوولەکان‌و پاشان منداڵدانەوە.

♦ **هێلکەدانەکان:** جووتێك ئەندامی هێلکەئاسان کە لەناو بۆشایی فالوپ‌و لێواری لوولەکانی منداڵداندا جێگیربوون. ئیشی سەرەکی هێلکەدانەکان، بەگشتی دەرکردنی هێلکەیەکە لەمانگێکداو، هەروەها رژاندنی هۆرمۆنی ژنانەیە.

ب. دەزگای سێکسی پیاو

دەزگای سێکسی پیاوانیش لەدووبەشی دەرەکی‌و ناوەکی پێکهاتووە.

١. **دەزگای سێکسی دەرەکی:** بریتیە لەهێلکە گونەکان‌و ئەندامی نێرینە.

♦ **هێلکە گونەکان:** جووتێك رژێنی هێلکەیین کە لەناو کیسەیەکی پێستیدا بەناوی کیسەی گون لەملاو ئەولای ئەندامی نێرینەدا جێگیرن‌و رۆڵی سەرەکییان بەرهەمهێنانی خانەی سێکسی پیاو (سپێرماتۆزۆید)و هەروەها دەردانی هۆرمۆنی پیاوانەیە.

♦ **ئەندامی نێرینە (زەکەر):** پێکهاتەیەکی ئیسفەنجی هەیە کە درێژییەکەی پاش ڕەپ بوون* نزیکەی ١٥–٢٠ سانتیمەترە.

* Erection

لوولەی هاوبەشی دەردانی میزو تۆو بە ئەندامی نێرینەدا تێدەپەڕێ کە لەسەرەکەیەوە دەچێتە دەرەوە.

٢. **دەزگای سێکسی ناوەکی:** ئەم بەشە بریتیە لەرژێنی پرۆستاتو کیسەی تۆواوو هەندیك لوولە.

◆ **رژێنی پرۆستات:** ئەم رژێنە دەوری کونی میزەڵدانی داوەو دەردانە ئەنزیمییەکانی، ژینگەیەکی شیاوی گەشەکردن بۆ سپێرمەکان پێکدێنێت.

◆ **کیسەکانی تۆواو:** دوو کیسەی بچووکن، لەپشت میزڵدانن‌و بەدەردانەکانی خۆیان هەلومەرجی لەبار بۆ ورووژاندنی سپێرمەکان پێکدێنن.

چۆن‌و بۆچی خانمەکان تووشی سووڕی مانگانە دەبن؟

هەزاران خانەی جنسی بەشێوەیەکی ناپوختە لەهێلکەدانی ژناندا هەن کە لەسەردەمی کۆرپەییەوە هەتا باڵغ بوون چالاك نین – دیارە بەگوێرەی رەگەزو، هەلو مەرجی ژینگەو بارودۆخی پەروەردەو خۆراك جیاوازن، بەڵام بەگشتی لەدەوروبەری تەمەنی ١٢ تا ١٣ساڵەیی روودەدات –– لەسەردەمی باڵغ بووندا هەندێك بەشی مێشك بەدەردانی هۆرمۆنگەلێك دەبنە هۆی چالاکبوونی هێلکەدانەکان کە لەئەنجامدا هۆرمۆنی سێکسی ژنانە لەهێلکەدانەکاندا دەردەکەون. لەژێر کاریگەری ئەم هۆرمۆنە سێکسییانەی ژناندا هەرجارەو هەندێك خانەی سێکسی ناپوختە لەناو هێلکەدانەکاندا دروستدەبن‌و لەناویاندا بەگشتی خانەیەکی سێکسی لەناوراستی سووڕەکەدا دەردەکەوێ. لەم قۆناغەدا واتە هەتا بیستو چوار سەعات پاش دەردانی هێلکەکەو چوونە ناو لوولەییەکی منداڵدانەوە، ئەگەر جووتبوون ئەنجامبدرێ، سپێرمی پیاو لەگەڵیدا یەکانگیر دەبێتو هێلکەکە دەپیتێندرێتو یەکەمین هەنگاوەکانی دروستبوونی منداڵ دەستپێدەکات. جا ئەگەر ئەم هێلکەیە بچێتە ناو منداڵدانەوەو لەوێ جێگیربێت، دەبێتە هۆی سکپڕی. لەم کاتەدا ژن هەتا کۆتایی سکپڕیی، تووشی سووڕی مانگانە نابێ. بەڵام ئەگەر جووتبوون لەرۆژی دەردانی هێلکە یان جێگیرنەبوونی خانەی هێلکەدا ئەنجامنەدرێ، لەکۆتایی سووڕی مانگانەدا ئاستی دەردانی هۆرمۆنی ژنانە لەهێلکەدانەکان کتو پڕ

دادەبەزێت. دابەزینی دەردانی هۆرمۆنی ژنانە دەبێتە هۆی نەمانی پێکهاتەی ناوەوەی منداڵدانو بەشێوەی خوێنێکی خەست دەرژێتە دەرەوە کەنزیکەی چوار هەتا حەوت ڕۆژ دەخایەنێت. ئەو قۆناغەی خوێنرێژییش ناوی جۆراوجۆری لێنراوە وەك: خوولی مانگانە، لەعوزردا بوون، بێنوێژی، سووڕی مانگانە، خوێن ڕێژی مانگانەو دیسمنۆرە. کەمبوونی هۆرمۆنەکان لەڕۆژانی کۆتایی سووڕی مانگانەدا دەبێتە هۆی هەندێك ئاڵۆو گۆڕی ڕەفتاریو جەستەیی لەژناندا وەك نائومێدی، هەست بەگوشارو ئازار لەژێر دڵو سکدا، ژانە سەرو هەستیاربوونی مەمکەکان کە لەنیشانەکانی ئەم نەخۆشییەن. ئەم نیشانەو دەرکەوتانە لەهەموو ژناندا وەك یەكو هاوڕادە نییە، دەکرێ بەتێگەیشتنی ژنو دەوروبەرەکەیو، هەروەها هەڵسوکەوتێکی گونجاو، ڕێی لێبگیرێت یاخود بێکاریگەر بکرێت. بەهەرحاڵ فەرمانی سەرەکی دەردانی هۆرمۆنی ژنانە، لەمێشکەوە دەدرێتو هەلومەرجی سایکۆلوژی کاریگەرییەکی زۆر لەسەر چۆنیەتی سووڕی مانگانەو ئاکامەکانی دادەنێن.

پەروەردەیەکی دروستو هەڵسوکەوتێکی گونجاو لەگەڵ ئەو کچە مێرمنداڵانەی کە لەسەروبەندی باڵغ بوونو سووڕی مانگانەدان، کاریگەرییەکی بەرچاوو هەمیشەیی دەبێت لەسەر ژیانی جنسییان. هەر بەم پێیە مامۆستایانو بەرپرسانی پەروەردە لەقوتابخانە بەگشتیو دایکان بەتایبەتی ڕۆڵێکی کاریگەریان هەیە لەئامادەکردنی کچانی لاو بۆ پەسەندکردنی کەسایەتی زایەندییان. کیژۆڵەیەکی دە

ساڵانە دەبێ بەشیکردنەوەو فێرکاری سادەو پێویست ئاشنای پێکهاتەی جەستەیی خۆی بێتو هان بدرێت پرسیارێکی زۆر لەو بارەیەوە لەمێشکیدا بوروژێنێت. بۆ گەیشتن بەپەیوەندییەك لەم ئاستەدا، بەستنی پەیوەندییەکی دۆستانەو گەرمو گوڕ لەگەڵ مێردمنداڵاندا گرنگە. ئەگەر زانیاری سێکسی دروست لەڕێگەی مامۆستاو دایکی تێگەشتووەوە بدرێت بەمێردمنداڵ، ئەوا بۆ شکاندنی تینویەتیو مەراق پەنا بۆ دۆستان و کەسانی تری نائاگا نابات. کچێکی مێرمنداڵ پێویستە سەبارەت بەباڵغ بوونی وائاگادار بکرێتەوە کەهەڵسوکەوتێکی سروشتی لەگەڵ ئەم مەسەلەیەدا بکاتو بەخۆشییەوە بەپیر پێگەشتنی کەسایەتیی ژنانەی خۆیەوە بچێت. لەم بابەتەدا، دایك پاش پەروەردەی بەردەوامو پێویست دەتوانێ کەرەستەو ئامرازی تەندروستی وەك مایۆی تایبەت، پەڕۆی بێنوێژی، سابوونو عەتری بۆنخۆش ئامادەبکاتو بەشێوەی دیارییەك بیان پێچێتەوەو لەیەکەمین ڕۆژی سووڕی مانگانەدا پێشکەشی بکات کە بەگوێرەی پێشوو، کچەمێردمنداڵە پەروەردەکراوەکە بەتایبەتی لێی ئاگادارکراوەتەوە.

یەکەمین رۆژی سووڕی مانگانە لەیادمەکەن

گشت خانمێکی تێگەیشتوو رێكوپێك وەك چۆن گرنگی بەنەخشاندنی رواڵەتی دەدات، پێویستە گرنگی بەتەندروستیو پاکوخاوێنی دەزگای سێکسیشی بدات. گرنگترین نیشانەی کارکردنی دروستی دەزگای سێکسی ژنان، سووڕی مانگانەی رێكوپێکە. ماوەی خولێکی تەواوی سووڕی مانگانە لەخانمەکاندا جیاوازەو لە٢٥ رۆژەوە بۆ ٣٣ رۆژ دەبێت. بەڵام لەبیرتان نەچێت بۆ خانمێکی ساغو تەندروست ئەم ماوەیە نابێ کەمتر لە ١٨و زیاتر لە٣٥ رۆژ بێت. بۆ دەستنیشانکردنی ئەم زەمەنە: یەکەمین رۆژی دەستپێکردنی سووڕی مانگانە بەبنەما دادەنرێتو تا یەکەمین رۆژی سووڕێکی تر دەپێورێ. واتە ئەگەر ئێوە لەمانگێکدا بیستو پێنجی رەزبەرو مانگەکەی تر لەرۆژی بیستودووهەمدا تووشی سووڕی مانگانە بووبن، لەم مەودایەدا، خوولەکەتان ٢٧ رۆژە، بەڵام بۆ دەستنیشانکردنی وردی سووڕی مانگانە پێویستە ٨ هەتا ١٢ خوولی بەردەوامو تێکڕاکانیان بژمێرین. خوێنرێژی بەگشتی ٣ یان ٤ رۆژ لەخولەکەی تر جیاوازەو گۆڕانی بۆ هەفتەیەکیش ئاساییە. هەندێك هۆکار، وەك بەکارهێنانی دەرمانی جۆراوجۆر، هاتووچوو گۆڕانی کتووپڕی کەشو هەوا، گۆڕانی هەلو مەرجی رۆحیو خۆراك کاریگەری لەسەر سووڕی مانگانە دەبێت، بەڵام هەر خانمێکی تێگەیشتوو دەبێ بزانێ کەدواکەوتنی سووڕی مانگانە لەقۆناغی یەکەمدا نیشانەی سك پڕییەو نابێت پشتگوێ بخرێت.

باشترین شێواز بۆ دیاریکردنی سووڕی مانگانە، یاداشتکردنی رۆژی دەستپێکردنو کۆتایی سووڕی مانگانەیە لەڕۆژژمێری رۆژانەتاندا. ئێوە دەتوانن بەهێمایەك، سووڕی مانگانەتان لەڕۆژژمێرەکەدا دیاریبکەن. سەرنجبدەن ئەگەر بەر لەنیوە شەوێك یان رۆژێك تەنانەت دڵۆپێکتان بینی، ئەوا ئەو رۆژە دەبێتە بنەمای سووڕی مانگانەتان. کۆتایی خوێنرێژیی پێویستە ئەو رۆژە حیساب بکرێ کەهیچ دڵۆپێك بەدیناکرێو بەگشتی ٤ تا ٧ رۆژ دەخایەنێت، هەڵبەت خوێنرێژی ئاشکرا لەماوەی سێ رۆژدا روودەداو سەرەتاو کۆتاییەکەی بەشێوەی دڵۆپ بینینە. ئێوە بەتۆمارکردنو بەدەستهێنانی هێمایەکی شەخسی بۆ سووڕی مانگانەی خۆتان، دەتوانن بەباشی یارمەتیی راوێژکاری تەندروستی خۆتان بدەن لەدەستنیشانکردنی دۆخی تەندروستی دەزگای سێکسیو هەروەها لەداهاتوودا سەبارەت بەدیاریکردنی تەمەنی سکپڕیو زەمەنی وردی منداڵبوون رۆڵێکی کارا دەبینن. بەمجۆرە هەرگیز ناکەونە بەرەی ئەو ژنانەی کە لەلای دکتۆر بە هاتنەئارای یەکەمین پرسیار لەمەڕ مێژووی دوا سووڕی مانگانەیان دەپەشۆکێنو بەوەڵامی ئاڵۆزو بێجێ، وەك دەوروبەری فلان شەو یان بەر لەو دوایین بارانەی کەهات، دکتۆرەکەشیان تووشی سەرلێشێواوی دەکەنو هەروەها لەکاتی سکپڕیشدا لەگەڵ خانمەکانی تر جیاوازیتان دەبێ.

خانمەکان بەخۆشییەوە پێشوازی لەسووڕی مانگانە بکەن:

ئایا دەزانن کەدیاردەی سووڕی مانگانە بەرچاوترین نیشانەیە بۆ تەندروستی دەزگای سێکسیو هەروەها نیشانەی هاوئاهەنگی سیستەمی دەمارو دەزگاکانی تری جەستەی ژنە؟ کەواتە لەکاتی سووڕی مانگانەدا هەستی نەخۆشی لەخۆتان دوور بخەنەوەو بەباوەشێکی کراوەو بەشادمانییەوە پێشوازی لەم هۆیەی تەندروستی لەشتان بکەن.

یەکەمین پەروەردەی پێویست بۆ کچانی گەنجو سەرجەم خانمان ئەوەیە کەسووڕی مانگانە نەخۆشی نییە، بەڵکو زەنگی هاوسەنگی رۆحو جەستەی تەندروستو نیشانەی سێکسیی سەرسوڕهێنەرو جوانی ژنانەی ئێوەیە کەهەر مانگێ لێدەدرێت، کەواتە لەگەڵ بیستنی دەنگەکەی بزە بتانگرێو شوکرانە بژێر بن!

لەکاتی سووڕی مانگانەدا پێویستە ئەم خاڵانە لەبەرچاوبگیرێت:

أ. رۆژی جارێك بەپێوە خۆتان بدەنە بەرئاوو ئەگەر دەرفەتی ئەوەشتان بۆ نارەخسێ بەئاوی شلەتێنو سابوون بن سکتان بشۆنو وشکی بکەنەوە. ئەو بۆچوونە کۆنەی کەپێیوایە دەبێت لەکاتی سووڕی مانگانەدا خۆتان لەئاو دوورە پەرێز بگرن، بنەمایەکی زانستی نییەو دوورە لەراستی، تەنها ئەوە نەبێت کە لەناو ئاودا مەمێنەوە.

ب. بەردەوام سانتی بگۆڕنو چاوەڕێ مەکەن تا پەڕۆکە بەتەواوی پیس دەبێت، چونکە لێکۆڵەرەوان بۆیان دەرکەوتووە خوێنی

سووڕی مانگانە مادەی ژەهراوی تێدایە کە بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکانیان، ئەم مادەیە هێزی وشککردنی گیای هەیە. هەموو جارە لەگەڵ گۆڕینی پەرۆکەدا، جلی ژێرەوەشتان بگۆڕنو عەتری بۆنخۆش بەکاربهێنن.

ج. سەرنج لەرادەی خوێنرێژیو ئەو شتانەی دەریدەدات بدەن.

د. مووی زیادی لەشتان بەتایبەت بن هەنگڵ، دەوروبەری رانو دەرچەی زێ خاوێن بکەنەوە.

هـ. هەوڵبدەن لەم ماوەیەدا رواڵەتنان لەهەموو کات جوانترو سەرنجراکێشتر بێت.

و. لەژێر چاودێری راوێژکاری تەندروستی، لەقۆناغی سووڕی مانگانەدا ئەو حەبە خۆراکییانە بخۆن کەئاسنو ڤیتامینیان تیادایە، چونکە بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان، زۆربەی خانمەکان ئاسنو ڤیتامینیان کەمە، ئەم کەمبوونەش لەئەنجامی ئەم خوێن رێژییەدا زیاتر پەرەدەستێنێت.

ی. ئەگەر ئازاری دڵو کەلەکەتان هەبوو دەتوانن ئەو حەبە ئەهوەنکەرانە بەکاربهێنن کەراوێژکارە تەندروستییەکان پێیان باشە. ئەگەر ئازارتان کەم یان مامناوەندی بوو، ئاوی گەرمو مەساجی لەش بەسوودە.

ز. خۆتان لەکاری قورس بپارێزنو زەمەنی پشوو زیاتر بکەن. هەڵبەت ئەنجامدانی کاری ئاسایی رۆژانە هیچ گرفتێك دروستناکات.

ر. خۆتان لەجووتبوون بەدوور بگرن.

ئەو شتانەی پێویستە پیاوان لەکاتی سووڕی مانگانەی ژناندا ئەنجامیبدەن:

١. زەمەنی سووڕی مانگانەی هاوسەرەکەتان لەیادنەچێت.

٢. بەپێشکەشکردنی چەپکە گوڵ یان دیارییەکی بچووک مۆڕاڵی هاوسەرەکەتان لەم قۆناغەدا بەرزبکەنەوە.

٣. لەم قۆناغەدا خۆتان لەجووتبوونی تەواو بپارێزن، بەڵام خۆشەویستی خۆتان بەلاوانەوەو لەئامێزگرتنی هاوسەرەکەتان دەربڕن.

٤. بە لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتیە قورسەکان باری سەرشانیان لەم ماوەیەدا کەمبکەنەوەو دەرفەتێکی زیاتریان بۆ پشوودان بڕەخسێنن، بۆ نموونە ئەگەر جارجارێك هاوسەرەکەتان بۆ نانخواردن ببەنە چێشتخانە، ئەوا باشترین کات ئەو قۆناغەیە.

٥. ئاگاداربن هاوسەرەکەتان حەبە پێویستەکانی لەم قۆناغەدا بخواتو لەم پێناوەدا هاندەری بن. لەبیرتان نەچێت دابەزینی هۆرمۆنی سێکسی ژنانە بەر لەسووڕی مانگانە کاریگەری لەسەر دەماری خانمەکان دروستدەکات لەهەڵسو کەوتیاندا گۆڕانکاری بەدیدێنێ، بەڵام بە لەبەرچاوگرتنی ئەو خاڵانەی ئاماژەیان پێکرا، هەرگیز هاوسەرەکانتان لەکاتی سووڕی مانگانەدا هەست بەنەخۆشی ناکەن.

بۆچی جووتبوون لەکاتی سووڕی مانگانەدا باش نییە؟

منداڵدانی ژنان بەشێکە لەناوخۆی لەشو بێ میکرۆبە. بەڵام زێ کەبۆ دەرەوەی لەش رێگەی هەیە، بێ میکرۆبو پاکو خاوێن نییە. لەدۆخی ئاساییدا زاری منداڵدان بەستراوەو بەمجۆرە کۆسپێکی متمانە پێنەکراو لەنێوان زێو منداڵداندا هەیە. لەکاتی سووڕی مانگانەدا زاری منداڵدان بۆ دەردانی خوێنرێژی مانگانە دەکرێتەوەو هەر لەبەر ئەمەش پاراستنی تەندروستی لەم قۆناغەدا گرنگە، چونکە لەراستیدا ناوەوەی لەش بەرێگەی منداڵدان کەلوولەکانی بۆ ناوەوەی سك دەچن، لەگەڵ دەرەوەی لەش پەیوەندیدارە.

ئەگەر ژنان لەقوناغی سووڕی مانگانەدا خاڵە تەندروستییەکان بەتەواوەتی لەبەرچاونەگرن، زۆر بەئاسانی تووشی نەخۆشی ژنانە دەبن.

جووتبوون لەکاتی سووڕی مانگانەدا دەبێتە هۆی ئەوەی کەمیکرۆبەکان لەرێگەی "زێ"وە بچنە ناو منداڵدانو دەبێتە هۆی هەوکردنی ملی منداڵدان، منداڵدان، بۆرییەکانی منداڵدانو هەروەها ئەگەری هەوکردنی کیسی هێلکەدانیش هەیە. هەروەها ئارەقکردنی منداڵدان لەکاتی سووڕی مانگانەدا زیانبەخشەو جووڵەی جووت بوون بەزەبردان لەزاری منداڵدان، دەبێتە هۆی دڕانی زیاترو ئازاریو خوێن رێژیش زیاتر دەکات. بەهۆی ئەم زیانانەوە، ئەگەری دەرکەوتنی زام لەزاری منداڵداندا، لەکاتی جووتبووندا هاوکات لەگەڵ سووڕی مانگانە زۆرە.

لەروانگەی ئیسلامیشەوە جووتبوون لەکاتی سووڕی مانگانەدا باش نییە، بەڵام کردارە سەرەتاییەکانی جووتبوون وەك لەئامێرگرتن، ماچو لاوانەوەو ....کێشەیەك نییە.

چۆن یەکەمین جووتبوون، بیرەوەرییەکی باش بەجێدەهێڵێت؟

ئەزموونی یەکەمین جووتبوون بۆ تازە هاوسەرەکان بەگشتیو خانمەکان بەتایبەتی پڕە لەترسو نیگەرانی. ئێستا بەپێچەوانەی رابردوویەکی نزیکەوە، خزمە نزیکەکان بۆ جووتبوونی بووکو زاوا لەشەوی یەکەمدا، لەدەرەوە ئاپۆرا نابەستنو نایانخەنە ژێر گوشارو لەپشت دەرگەی ژووری خەوتنی بووکو زاوا چاوەڕێ ناکەنو بەکوتانی بەردەوامی دەرگەکە، ژوانی شیرینی بووکو زاوا بەسامو ترسی ناپیاوەتی زاوا یان ڕووڕەشبوونی بووک تاڵ ناکەن. هەڵبەت ئەم نەریتە دزێوە هێشتاش لەهەندێک جێگەدا باوی ماوە، بەڵام دەتوانین بڵێین لەزۆربەی شارو ناوەندە گەورەکان، رەوتی بەلەزی شارنشینی دەرفەتی مانەوەی ئەم نەریتەی بۆ خەڵک نەهێشتۆتەوەو لەلایەکی ترەوە گۆڕانی چەمکەکانو چۆنیەتی تێڕوانین لەکێشەکانی ژیان، پێویستبوونی ئەم بابەتەی نەهێشتوە.

بەپێچەوانەی ئەم هەنگاوە پۆزەتیڤەوە لەپێناو سەربەخۆییو تایبەتبوونی پەیوەندی ژنو مێردا، یەکەمین جووتبوون هێشتاش بارێکی قورسی دەروونییە لەسەرشانی هاوسەرەکان. چونکە لەکلتووری ئێمەدا بەگشتی ئەزموونی جووتبوون بەر لەزەماوەند تاقیناکرێتەوەو پەردەی کچێنی کەنیشانەی پاکیو ئابڕووی ژنە، پێویستە تا یەکەمین شەوی بوکێنی بپارێزرێ. کەواتە شەرەفی ژنان پەیوەستە بەئەستۆگرتنی ئەم تاقیکردنەوە دژوارە. چونکە کاریگەری هەندێک فێربوونی هەڵە کەزۆرتر بەرێگەی کەسانی

نازانستیو هاوتەمەنەکان بەدەستهاتووە، دەبێتە هۆی ئەوەی بووک، وێڕای ئەوەی دڵنیایە ئەزموونێکی سێکسی نەبووە، نیگەرانی پەردەی کچێنی خۆی بێت. چونکە چەندین ساڵە بەگوێیدا دەچرپێنن کە لەوانەیە پەردەی کچێنی لەکاتی هەندێک جووڵەی دژوار وەک بازدان، لێککردنەوەی قاچەکان یاخود شۆردنی ناوگەڵ، دڕابێو کچەکە هەستی پێنەکردبێت. یان لەوانەیە لەکاتی خوێنڕێژی سووڕی مانگانەدا زەبری بینێبێو خوێنڕێژییەکەی دیار نەبووبێت. ئەم گومانو دڵەراوکێیانە هاوکات لەگەڵ شەرمی یەکەمین جووتبوون لەگەڵ رەگەزی بەرامبەردا بەسن بۆ ئەوەی لەدڵی بووکدا ئاشووبێک بەرپا بکاتو تەنها شتێک کەبەدی ناکرێ چێژەوەرگرتنە لەجووتبوون.

لەلایەکی دیکەوە، تازە زاواش کەئەزموونێکی سێکسی نەبووە، بەدرێژایی چەند ساڵ بەگوێیدا چرپاوە کەئەنجامدانی سەرکەوتووانەی یەکەمین جووتبوون، لەیەکەم شەوی زەماوەندا نیشانەی پیاوەتییە. دڵەراوکێ بەسەر ئەویشدا زاڵە تاکو بەسەلماندنی هێزی پیاوانەیو پاکداوێنی هاوسەرەکەی، لانیکەم لەپێش چاوی هاوسەرەکەی– ئەگەر پێکهاتەی بنەماڵە کلاسیکتر بوو لەلای خزمو دۆستانی– سەربەرز بێت. هەموو ئەم ململانێیانە سەرەڕای ماندوویەتی لەپێناو ئامادەکاری دەستپێکی ژیانی هاوبەشو جەژنی زەماوەند دەبێتە هۆی ئەوەی بووکو زاوا بەدیدی

ئەرکێکی زۆرەملێو قورسو هەروەها وەك تاقیکارییەکی دژوار لەیەکەمین جووتبوون بڕوانن.

جێگەی وەبیرهێنانەوەیە کەیەکەمین هەنگاو لەجووتبووندا لەڕوانگەی کارتێکردن لەسەر پەیوەندییەکانی ئایندەو بنچینەی شێوەبەندی پەیوەندیی سێکس زۆر گرنگەو بەردەوام شوێنەواری دەمێنێتەوە. ئەم کارتێکردنە لەسەر رۆحی خانمەکان کەزیاتر لەروانگەی سۆزدارییەوە لەپەیوەندی سێکس دەڕوانن، بەهێزترە. لێرەدا هەوڵدەدەین بەفێرکردنی هەندێك خاڵ، یەکەمین پەیوەندی سێکسی بۆ ئێوە بەچێژو پڕ بیرەوەری بێت.

ئەو پەروەردەیەی لەسەردەمی منالّیو بەتایبەت لەکاتی بالّغ بووندا مرۆڤی پێگۆش دەکرێ، راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بنەمای تێڕوانینیان سەبارەت بەپەیوەندی سێکسی بنیاتدەنێت. بەواتایەك لەوانەیە هیچ کات سەبارەت بەم بابەتانە قسەیەکمان لەدایكو باوك یاخود مامۆستاکەمان نەبیستبێت، بەلاّم شێوازی هەڵسو کەوتی دایكو باوك لەناو مالّو قسەو باسی هاوڕێیانو دەورووبەر، بێ ئەوەی هەستی پێبکەین، مەراقمان دەوروژێنێنو کۆمەڵێك زانیاری راست یاخود چەوتمان لەسەر سێکس دەکەوێتە بەردەست. بۆ نموونە، ئەگەر لەبنەمالّەیەکی ئاسوودەدا گەورە بووبنو تاقانە بن، لەوانەیە بێ سەرنجدان بەنیازەکانی کۆمەڵگا لەچاو ئەو کەسەی لەخێزانێکی هەژارو قەرەبالّغ پێگەیشتووە، بەئاواتەوە بووبن منالّی زیاتریان هەبووبێت. سەرەڕای کۆمەڵێ راهێنانی هەڵە کەهەندێکجار دەبێتە

هۆی دروستبوونی پێش داوەری لەهەڵسو کەوتی سێکسی لەداهاتووی تاکدا، دەتوانین زانایانەو تێگەیشتووانە خۆمانی لێ رزگار بکەینو تەنها رێگەچارە، جێگیرکردنی زانیاری دروستە.

ئەگەر هاوسەری داهاتووتان هەڵبژاردووەو لەسەرەتای ژیانێکی هاوبەشدان، باشترین رێگە ئەوەیە کەپێکەوە فێری کێشە سێکسییەکان بین. لەوانەیە ئەم کارە سەرەتا دژوارو سەیر بێتە بەرچاو، بەلاّم دەتوانن بەپێشنیارکردنی کتێبێك سەبارەت بەم بابەتە یان سەردانی راوێژکاری زەماوەند، یەکەمین هەنگاو بەرزبکەینەوە. پیاوان نابێ لەبیریان بچێ کەوەك سەرجەم کێشەکانی پەیوەندیدار بەسێکسەوە، یەکەمین هەنگاوەکان لەئەستۆی ئەواندایە، چونکە گەوهەری سروشتی خانمەکان ئاوێتەی جۆرێك لەشەرمەو تەنها لەئەنجامی هەڵەکانی هاوسەرەکەیانو بەپرۆڤە دەتوانن بەسەر ئەم شەرمە سروشتییەیاندا زالّبنو ببنە هاوبەشێکی سێکسی شیاوو باش. بۆ نموونە پیاو دەتوانێ لەبابەتی ژمارەی منداڵەکانەوە دەستپێبکاتو لەدانیشتنەکانی دواتردا گرنگی هەڵبژاردنی شێوازی رێگری لەسکپڕی لەماوەی سالّی یەکەمی زەماوەنداو گرنگی موتالاّکردن لەم بوارەداو سەردانی راوێژکاری زەماوەند بێنێتە گۆڕێ.

قۆناغی دووەم، دارشتنی پلانێکی دروست بۆ ئامادەکاری ژیانێکی هاوبەش لەئامادەکاری کەلو پەلەکانەوە بگرە تا ئاهەنگی زەماوەند زۆر گرنگە، چونکە ئەگەر کاروبارەکانی زەماوەند، سەرەتاو بەگوێرەی بەرنامەیەکی رێكو پێك ئەنجامبدرێ، ئیتر بووکو

زاوا لەیەکەمین شەوی جووتبووندا هەست بەبێتاقەتیو گوشاری ڕۆحی ناکەن. پێموایە لێرەدا ئەو بەشە لەنەریتی پێشینانمان لەجێگەی خۆیدایە کەپێویستە لەهەمان شەوی یەکەمدا جووتبوون ئەنجامبدرێ، چونکە بەگوێرەی چۆنیەتی پەروەردەو کلتوورەکەمانو ئەو دڵەڕاوکێیەی بۆ بەرەنگاربوونەوە لەبووكو زاوا دایە، هەتا زەمەنی ئەنجامدانی ئەم کارە درێژتر بێتەوە، ئەوا ترسی لەروبەڕووبوونەوە زیاتر دەبێت. لەبەر ئەم هۆکارە ئەگەر دەرفەتی جووتبوون لەشەوی یەکەمدا نەڕەخسا، لانیکەم لەرۆژانی سەرەتادا ئەنجامبدرێ، بۆ ئەوەی بووكو زاوا تووشی نائومێدیو شکست نەبن.

پیاوە گەنجەکان هەر لەیەکەمین جووتبوونەوە نابێ خاڵێکی گرنگیان لەبیربچێتو بەردەوام وەك ڕێنوێنییەك لەگەڵیاندا بێت، ئەو خاڵە گرنگەش ئەوەیە کەبەر لەجووتبوون پێویستە ماوەیەکی زۆر بۆ ئامادەکاری لەئارادا بێتو، لەم قوناغەدا پیاو بەرێگەی لاواندنەوەو سرتەو چپەی پڕ لەسۆزو ماچ، هاوسەرەکەی بوروژێنێ تا بتوانێ لەکاتی کردەوەی سێکسیدا بگاتە ئۆرگازم یان لوتکەی چێژوەرگرتنی لەسێکس. لەبیرتان نەچێ زەینی بیستنو بەرکەوتنی هەستی خانمەکان زیاتر شیاوی وروژاندنە، هەروەك چۆن هەستی بینین لەپیاوەکاندا زیاتر چالاکە. بۆیە زۆربەی خانمەکان لەکاتی چێژوەرگرتن یان لەکاتی ماچکردندا چاوەکانیان دەنوقێنن، بەڵام بەپێچەوانە پیاوەکان پێیان خۆشە بەچاوی کراوەو لەروناکاییدا کردەوەی سێکس ئەنجامبدەن.

بۆ وروژاندنی ژن پێویستە شوێنە هەستیارەکانی لەش وەك نەرمی گوێ، مەمکەکان، نەرمی ران، لێوەکانو میتکە بناسین. هەڵبەت رادەی وروژاندنی هەریەك لەم شوێنە هەستیارانە لەکەسانی جۆراوجۆردا جیاوازەو خانمەکانیش پێویستە بەنیشاندانی رادەی مەیلو چێژی خۆیان، هاوسەرەکەیان سەبارەت بەشوێنە هەستیارەکانی تر ڕێنوێنی بکەن. کەواتە ماچکردنو لاوانەوەی شوێنە هەستیارەکانی لەش لەدوورەوەبەرو ناوەندا دەبێتە هۆی وروژاندنی ژن. ئەگەرچی رادەی خرۆشو کەفو کوڵی پیاو یەکێکە لەهۆکارەکانی وروژاندنی ژن، بەڵام لەبیرتان نەچێت بەکردەوەی توندوتیژ ئاساو ئەو کردەوانە لەچێژ زیاتر ئاوێتەی ئازارو ژان دەبنو، دەبنە هۆکاری تێکدانی ئارامی سەرچاوەگرتوو لەگەیشتن بەئۆرگازم لەژندا. چونکە ئەگەر خانمێك هەست بەژانێکی دژوار وەك زەبربەرکەوتن یا ئازاری دڕان بکات، دوای قۆناغی ئۆرگازم ئەو ئارامییە قووڵە دابین ناکاتو لەجووتبوونەکانی دیکەشدا سەبارەت بەو شوێنەی ئازاری پێگەیشتووە دەکەوێتە دۆخی بەرگریو هەر ئەمەش کۆسپە لەبەردەم چێژوەرگرتنی لەسێکس. نیشانەیەکی بەرچاوی ئامادەیی ژن نەرمبوونەوەی دەرچەی زێیە کە لەراستیدا رێگە خۆشکەرە بۆ چوونە ناوەوەی ئەندامی نێرینە. ئەگەر بوکەکە سەبارەت بەیەکەمین جووتبوون تووشی دڵەراوکێیەکی لەڕادەبەدەر بوو بوو، بەقسەی پڕ لەسۆز ئەهوەنو دڵنیای بکەنەوە کەتا ئەو کاتەی خۆی پێیخۆش نەبێت، کردەوەی سێکس ئەنجامنادات.

لەبردنە ناوەوەی ئەندامی نێرینەدا، هەوڵبدەن ئەم کارە بەبێ ئاگایی ئەوو کتو پڕبێت، هەتا نەبێتە هۆی پەرچەکرداری چوونەوەیەکی ئەندامی مێینەی هاوسەرەکەتانو، هەروەها نەبێتە هۆی درانی ناڕێکو دژواری پەردەی کچێنی. دەتوانین شێوازی ئەم کردەوەیە بەدەرزی لێدان بچوێنین، دیارە ئەگەر هێدی هێدی دەرزی لەکەسێك بدرێ، ئەوا هەست بەئازارێکی زیاتر دەکات، لەم پێناوەدا باشترە پاش هەستکردن بەتەڕی زێ چەند جارێك سەری ئەندامی نێرینە بەنەرمی بخرێتە ناو زێ، پاشان بەگوشارێکی کتو پڕ پەردەی کچێنی لابرێ.

لەبیرتان بێت کەشێوەکانی پەردەی کچێنی لەژناندا جۆراوجۆرەو لەسەدا نەوەدی جۆری بازنەییە کەکونێکی بازنەییو گەورەی تێدایە. ئەگەر پەردەی کچێنی بەمجۆرە بووو جووتبوون پاش ورووژاندنی ژنو بەنەرمی ئەنجامبدرێ، ئەندامی نێرینە بەئاسانی لەکونی ئاماژە پێکراو تێدەپەڕێو تەنها دەبێتە هۆی فراوانبوونی. لەم حاڵەتەدا خوێن ڕێژی یان هەرنابێ، یان تەنها چەند دڵۆپێك خوێنە. لەئەزموونە پزیشکییەکاندا زۆر جار بینراوە کەلێوی ئەم جۆرە پەردەیە تاکاتی یەکەمین منداڵبوون بەرێگەی زێ-ەوە، دەمێنێتەوەو تەنها پاش دەرکەوتنی سەری منالّ بەتەواوەتی دەدڕێ. بەمجۆرە بۆمان دەردەکەوێ کەخوێنڕێژی دژوار، زۆر کات نابێو ناشێ پێوانەی ئەو کچە بەژن بکەین. لەراستیدا، ئەگەر پیاوێك لەیەکەمین جووتبووندا، وەها هاوسەرەکەی بوروژێنێ کەپەیوەندی سێکس بەرەزامەندی

هەردوولاو بێ ئازارو خوێن ڕێژی دژوار ئەنجامبدرێ، ئەوا پسپۆڕانە چۆتە پێشەوە، کەواتە بیرەوەری خۆشی یەکەمین جووتبوون دەبێتە هۆی ئەوەی ژن زووتر ئۆرگازم تاقیبکاتەوە، لەدەربڕینی ویستەکانیدا پێشەنگ بێتو هەردوولا هاوئاهەنگییەکی باشی سێکسی دەستەبەر بکەن.

لەکاتی جووتبووندا، پیاو پێویستە هەوڵبدات جارجارە بۆ ماوەی چەند چرکەیەك بێجووڵە بمێنێتەوەو بەهەڵکێشانی هەناسەی قووڵ ئەم قۆناغە درێژتر بکاتەوە. کێشەی زۆربەی پیاوە گەنجەکان بەتایبەت لەئەزموونە سەرەتاییەکاندا ئەوەیە کەزوو دەگەنە ئۆرگازمو ئاویان دێتەوە. ئەو خاڵانەی ئاماژەیان پێکراو، هەروەها پرۆڤەی پیاو لەکاتی میزکردندا، بەجۆرێك کەچەند جار لەسەریەك میزکردنەکە بوەستێنێو دیسان بەردەوام بێتەوە، یارمەتیدەرن بۆ چارەسەری ئەم کێشەیە. ئاوهاتنەوەی خێرای کەسانی بێ ئەزمونو بەتایبەت زاوا گەنجەکان، لەجۆشو خرۆشی زۆرەوە سەرچاوە دەگرێ کەبەتێپەربوونی زەمەن چارەسەر دەبێت.

ئەگەر هەتا هەفتەیەك پاش زەماوەند کردوەی سێکس لەبەر هۆکارێك دواکەوت، پزیشك یان راوێژکاری تەندروستی ئاگاداربکەنەوە. بەمجۆرە لەوانەیە بەرێنوێنییەکی سادە، کێشەکەتان چارەسەر بێت- دیارە بەگشتیش چارەسەر دەبێت- یان لەوانەیە لەهەندێ دۆخی هەڵکەوتەدا وەك دڵەراوکێی لەرادەبەدەری ژنو گرژبوونی خۆنەویستو دژواری زێ یان

ئەستووربوونی لەرادەبەدەری پەردەی کچێنی پێویستی بەدەست تێوەردانی پزیشکی هەبێت.

بەگشتی لەمانگەکانی سەرەتای زەماوەندندا، ژنو پیاو زۆر حەزیان بەجووتبوونە کەدواتر بەتێپەڕبوونی زەمەنو راهاتنی هەردوولا دوا دەکەوێتو مەودای دەکەوێتە ناو. بۆیە زێدەڕۆیی کاری سێکس لەرۆژانی یەکەمو هەفتەکانی سەرەتادا شتێکی سەیر نییەو نابێت ببێتە هۆی حەپەسانی خانمەکان. هەڵبەت ناتوانین بۆ هیچ ژنو مێردێك ئەندازەیەکی دیاریکراو لەماوەی هەفتەدا بۆ جووتبوون دەستنیشان بکەین، چونکە ئەم بابەتە پەیوەندی بەهەڵو مەرجی رۆحیو جەستەیی هەردوولاو، تێڕوانینیان لەبابەتە سێکسیەکان، پیشە، تەمەن، رادەی خوێندەواریو زۆر تایبەتمەندی تری تاکەکەسەوە هەیە. لەروانگەی پزیشکیو دەروونناسییەوە جووتبوونی ژنو مێرد تارادەیەك ئاساییە کەرەزامەندی هەردوولای لەگەڵدا بێتو نەبێتە هۆی ئازاری هیچکامیان. هەندێ جار لەهەفتەی یەکەمدا هەندێك ئازار لەزێو دەوروبەری زێی بووك دروستدەبێت کەتەنها هۆکار، زیادەڕۆییە لەسێکسو وروژاندنی ئەم پێکهاتەیەیە. لەم حاڵەتەدا تەنها رێگەچارەی کرداری، جیاکردنەوەی ژنو مێردە بەشێوەیەکی کاتیو بۆ ماوەی چەند رۆژێك.

دەربارەی پەردەی کچێنی چی دەزانین؟

پەردەی کچێنی[*] پێکهاتەیەکی لینجەو لەکۆتایی زێدا جێگیر بووە. هەروەك باسمانکرد زێ ئەو لوولەیەیە کە کەکردەوەی سێکس تیایدا ئەنجامدەدرێو خوێنرێژی سووڕی مانگانەو ئاوی ژنانە لەو رێگەوە دێتەدەرەوە، هەروەها لەمناڵبوونی سروشتیدا، منداڵ لەم کەناڵەوە دێتەدەرەوە. کەواتە پەردەی کچێنی لەکچانی شوونەکردوودا لەنێوان بەشی کۆتایی زێو دەرەوەی زمانەیە. (دەزگای سێکسی دەرەکی ژن)، دیارە هەندێك کونی هەیە بۆ دەردانی تەڕاییو خوێنرێژی سووڕی مانگانە دوای یەکەمین جووتبوون. بەم پێیە ناودێرکردنی ئەم پێکهاتەیە بەپەردە لەجیگەی خۆیدا نییە. ئەندازەی کونەکانی ئەم پەردەیە لەنووکی دەرزییەوە تاکوو قامکێك جیاوازە. پەردەی کچێنی تایبەتە بەمرۆڤ و تەنانەت لەئاژەڵە مەمکدارەکانیشدا نابینرێو تەنها لەهەندێکیاندا، پاشماوەکانی بەدیدەکرێ.

پەردەی کچێنی لەکەسانی جۆراوجۆردا بەشێوەی جیاواز دەبینرێ کە بەگشتی بەگوێرەی شێوە، ژمارەو چۆنیەتی سەقامگیربوونی کونەکان ناونراون کەهەندیکیان بریتین لەبازنەیی، کەوانەیی، ددانەدار، بێژنگیو ...تد. هەردووجۆری بازنەییو کەوانەیی، لەشێوە باوو بەرچاوەکانن، لەپەردەی بازندییدا، کونێکی بازنەیی لەناوەندی پەردەکەدا بەدیدەکرێو لەهی کەوانەییدا کونەکە

[*] Hymen

بەشێوەی کەوانەییە. لەشێوە ددانەدارەکەدا کونێکی نارێك لەنێوەڕاستەکەیدا دەبێنرێ کەجارجارە لێوارەکانی لەکاتی شیکاری هەڵەدا لەگەڵ دڕانی پاش جووتبوون بەهەڵە لێکدەدرێتەوە.

بەپێچەوانەی بانگەشەی پێشینان پەردەی کچێنی لەئەنجامی جوولەی دژواری جەستە، جوڵەی گشتی یاخود لەکاتی شۆردندا زەبری بەرناکەوێ‌و نادڕێ. ئەم پێکهاتەیە دەمارو ئارەقەی خوێنی هەیەو لەیەکەمین جووتبووندا، زیاتر لەبەشی دواوە دەدڕێ، ئەگەر کردەوەی سێکس لەکچێکی باڵغدا، ئارەزوومەندانەو بەنەرمی ئەنجامبدرێت، ئەوا ئازارێکی کەم‌و خوێن ڕێژییەکی کەمی بەدواوە دەبێ. ئازاری دڕانی پەردەی کچێنی بەشێوەی کزانەوە یان وەك دەرزی کوتان هەستی پێدەکرێت کە لەوانەیە لەجووتبوونەکانی یەکەمدا بەردەوام بێت. لەکچانی منداڵ‌و نابالغدا، لەو ژنانەی لەئەنجامی دڵەڕاوکێدا تووشی گرژبوونی دژوارو خۆڕاگری زێ دەبنەوە یان لەئەنجامی کردەوەی توندوتیژ لەلایەن پیاوەوە، لەوانەیە پەردەی کچێنی هەتا کونی نێوان زێ‌و کۆم بدڕێ کەخوێنڕێژی دژواری لێدەکەوێتەوەو دیاردەیەکی سرووشتی‌و ئاسایی نییەو تەنانەت پێویستی بەنەشتەرگەرییە.

جۆرێکی ناوازەی پەردەی کچێنی بەناوی"پەردەی بێ کون" لەهەندێك کچدا دەبینرێ‌و چونکە کونی تیانییە، دوای یەکەمین سووڕی مانگانە، خوێنڕێژی لەپشتەوەی کۆدەبێتەوەو ئازارو،

گوشارو هەوکردن دروستدەکات. ئەم نەخۆشییە بەرێگەی نەشتەرگەری‌و دروستکردنی کون لەپەردەی کچێنیدا چارەسەر دەبێ. تائێستاش زانایان ئەرك‌و ڕۆڵێکی تایبەتیان بۆ ئەم پێکهاتەیە دەستنیشان نەکردووە. ئەوان پێیانوایە هەبوونی پەردەی کچێنی بەرلەوەی کاریگەری لەسەر دۆخی جەستەیی ژن هەبێ، بۆ پێگە کۆمەڵایەتییەکەی بەنرخە. لەکۆمەڵگا جۆراوجۆرەکاندا کەهەریەکەیان کلتوورێکی جیاوازیان هەیە، بایەخێکی جیاواز دەدرێ بەم بەشە لەدەزگای سێکسی ژنان. بۆ نموونە لەنێو هەندێك لەخێڵە ڕەوەندەکاندا دوای باڵغ بوون لەمەراسیمێکدا کونی پەردەی کچێنی بەقامك دەکەنەوە. لەهەندێك شوێنی وڵاتانی چین‌و ژاپۆن، شۆردن‌و پاك‌و خاوێنی کچان بەدەستی دایکەکانیان وابە دژواری ئەنجامدەدرێت، کەئەم پەردەیە لەناو دەچێت. بۆیەش زۆربەی پزیشکە ئەهلییەکانی ئەو ناوچانە بێئاگان لەهەبوونی پەردەی کچێنی. لەبەرامبەردا، ئایینی ئیسلام بایەخێکی زۆر دەدات بەپەردەی کچێنی‌و وەك پێوانی داوێنپاکی‌و شەرەفی کچان بەر لەزەماوەند پێناسەی دەکات. بەم پێیە لەکۆمەڵگا موسڵمانەکاندا هەتاکاتی زەماوەند گرنگییەکی زۆر دەدەن بەپاراستنی پەردەی کچێنی. باشتروایە بۆ دەستنیشانکردنی جۆری پەردەی کچێنی بەر لەزەماوەند، خانمەکە شیکاری بۆ بکرێت، بۆ ئەوەی ئەگەر جۆری پەردەکە بەدەگمەن‌و زۆر ئەستوور بوو، ژن‌و پیاو لەبابەتەکە ئاگاداربکرێنەوەو سەبارەت بەشێوازی چارەسەرکردنی، لەپێناو ئەنجامدانی یەکەمین کاری سێکس بریاربدرێت، جگە لەمە دەستنیشانکردنی جۆرەکانی پەردەی کچێنی بەر لەزەماوەند لەپێناو ئاسانکاری یەکەمین جووتبووندا گرنگە.

ئایا خەتەنەکردنی پیاوان بەسوودە؟

خەتەنەکردن* بریتییە لەلابردنی پێستی زیادی سەر پۆپەی ئەندامی نێرینە. ئەم شێوازە یەکێکە لەکۆنترین شێوازەکانی نەشتەرگەری کەسەرچاوەکەی تەنانەت دەگەڕێتەوە بۆ چاخەکانی بەر لەمێژوو. هەروەك دەزانین ئەندامی نێرینە لەبەشێکی درێژو سەرەکی پێکهاتووە. پێستێکی شلو نەرم سەری ئەندامی نێرینە دادەپۆشێ کە لەبەشی پێشەوەی ئەندامی نێرینە وەك چینێکی لێدێتو لەسەر پۆپە جێگر دەبێتو پێیدەگووترێ پۆشەر، لەخەتەنەکردندا، ئەم چینە پێستییە، واتە پۆشەرەکە لادەبرێت.

ئەورۆکە زیاتر لە٨٠٪ی خەڵکی جیهان لەبەر هۆگەلی تەندروستیو ئایینی خەتەنە دەکرێن، لەئەمریکا خەتەنەکردنی منالانی کوڕ بۆتە نەریتێك. قازانجە دەستنیشانکراوەکانی ئەم نەشتەرگەرییە بچووکە، بریتین لە:

١– بەرگریدەکات لەنەخۆشی"فیمۆزیس"** کە لەئەنجامدا پێستی سەری ئەندامی نێرینە بەپۆپەوە دەنووسێ.

٢–لەڕادەی نەخۆشی"بالانیتیس"*** کەمدەکاتەوە کە لەئەنجامدا پۆپەکەی هەو دەکات.

* circumcision
** Phymosis
*** Balanitis

بەگشتی زیادە گۆشتی ئەندامی نێرینە کونێکی باریکی هەیە بۆ دەردانی میز کەدەبێتە هۆی ئەوەی میز بەدژواری بێتەدەر. بەم پێیە مانەوەی دڵۆپە میزەکانو تەڕی لەم شوێنە، مادەیەکی ڕەنگ چەرمووو هەویرئاسای لێدروست دەبێ بەناوی"سمێگما"* کەدەبێتە هۆی هەوکردنی پێستی ئەو شوێنەو، هەوکردنی پۆشەرو پۆپە، ڕەقبوونی ئەندامی نێرینەو جووتبوونی پیاوانی تووشبوو ئاستەنگ دەکات. لەبەر ئەم هۆیە لابردنی زیادە گۆشت، بەرگری لەکۆبوونەوەی تەڕییو هەوکردن دەکات، لەلایەکی ترەوە تەڕیی ڕژێنو میز لەسەری پۆپەدا نامێننەوەو تەندروستی سێکسی زۆرتر لەبەرچاو دەگیرێت. بۆیە هەندێك لەتوێژەران پێیانوایە خەتەنەکردن دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی تەندروستی سێکسیو لەئەنجامدا بەرگری لەشێرپەنجەی ئەندامی نێرینە لەپیاوو شێرپەنجەی منداڵدان لەژندا دەکات.

ئاوهاتنەوە لەماوەیەکی کورتخایەندا چەشنێکە لەجۆشو خرۆش کە بەگشتی پیاوانی گەنجو کەم ئەزموون روبەڕووی دەبنەوەو لەئەنجامی وروژاندنی بەر لەجووتبوون یان لەکاتی کردەوەی سێکسدا ئاویان دێت. لەم شێوازەدا، پیاو چێژی پێویست لەکردەوەی سێکس دەستەبەر ناکاتو هاوسەرەکەشی ناگاتە ئەوپەڕی چێژوەرگرتنی سێکسی. گەرچی ئەندامی نێرینە دەماری

* Smegma

هەستیاری هەیە، بەڵام ژمارەی ئەم دەمارانە لەپۆپەو بەتایبەت لەشوێنی وێککەوتنی پۆپەو گۆشتی زیادەدا زیاترە.

بەم پێیە لەگەڵ رەقبوون، داپۆشەری سەر پۆپە لادەچێتو بەشی ناوەوەی ئاشکرا دەبێتو زیاتر دەوروژێت. لەکاتێکدا بەرێگەی خەتەنە زۆربەی گۆشتەکە لادەبرێو پێستێکی کەم بەناوی تاج لەشوێنی پێکەوەلکانی پۆپەو ئەستوورایی ئەندامی نێرینەدا دەمێنێتەوە کەبەسە بۆ وروژاندنی پیاوو ئاوهاتنەوەی. دوابەدوای ئەم شیکردنەوەیە بۆمان دەردەکەوێت خەتەنەکردن بۆ ئاوهاتنەوەی خێرا جۆرێك دەرمانە.

ئەمڕۆ پزیشکەکان پێیانوایە کەپێویستە خەتەنەکردنی منداڵانی کوڕ رۆژێك تا دوو رۆژ دوای لەدایکبوون ئەنجامبدرێتو خەتەنەکردنی خێرا دوابەدوای لەدایکبوون بەشتێکی نادروست دەزانن. سەبارەت بەو کۆرپە فەریکانەی بەر لەکاتی دیاریکراو لەدایکدەبن، هەروەها ئەوانەی لەکاتی لەدایکبووندا کێشێکی گونجاویان نییە، منالانی نەخۆشو ئەو منالانەی بەزگماکی ئەندامی نێرینەیان ناتەواوەو ئەوانەش تووشی تێکچوونو وەستانی خوێن دەبن، ئاساییە ئەگەر خەتەنە بۆ نزیکەی دوو ساڵ دوا بخرێت.

لەپێناو تەندروستی سێکسیدا
و: سەلاحەدین بایەزیدی

ئاخۆ سێکسی کۆم رەوایە؟

زێ لوولەیەکە کەهەڵو مەرجی تایبەتی هەیە بۆ کردەوەی سێکس. لێواری ئەم لوولەیە خەسڵەتی فراوانبوونەوەی هەیەو بەگوێرەی ئەندازەی ئەندامی نێرینە گەورەو بچووك دەبێ. چینە ئاسۆییەکان کە لەلێواری زێ–دا بەدیدەکرێنو تایبەتمەندییە هاوشێوەکانی پێکهاتەکەی، ئەو هەلە دەرەخسێنێت کەکاتی جووتبوونو دەرکەوتنی منداڵ لەم لوولەیەوە، درێژاییو ئەستوورییەکەی زیاتر بێتو دیسان وێکبێتەوە. لەلایەکی ترەوە تەڕیی زاری منداڵدانو ئەو رژێنانەی لەسەرەتای بەشی دەرەکی زێدا هەن، دەبێتە هۆی ئەوەی کەئەم لوولەیە لەکاتی کاری سێکسیدا، تەڕوخلیسك بێت کەئەم تایبەتمەندییە بۆ جوڵەی هێنانو بردن لەکاتی سێکسدا پێویستە.

بەشی کۆتایی لای راستی ریخۆڵە کەبەرەو کۆم دەچێ، لەبەر نەبوونی ئەو تایبەتمەندیانەی لەسەر زێ باسمانکردن، بەهیچ شێوەیەك شیاوی جووتبوون نییە. پێکهاتەی کوونی کۆمو بۆری راستی ریخۆڵە لەبەر نەبوونی تایبەتمەندی لێککشان لەکاتی کردەوەی سێکسدا زەبر دەبینێ کەئەم برینانە بەشێوەیەکی ئازاراوی دەمێننەوە.

ئەم پێکهاتانە خوێنرێژیو ژانێکی زۆری بەدواوە دەبێو زۆرجار نەخۆشی وەك قلێش (فیستول) یان هەوکردنو خوێنرێژی شادەمارەکانی کۆتایی راستی ریخۆڵە (مایەسیری) بەدیدێنێ.

ریخۆڵەی مرۆڤ بەشێوەیەکی ئاسایی گەلێك بەکتریای هەیە کەخودی جەستەی مرۆڤ لەگەڵیاندا هاوژیانە. بەڵام ئەم ژینگەیە بۆ کەسی بەرامبەر، هەوکردن دروستدەکات. هەروەها ئەگەر کەسێك تووشی کرم بێ، بێگومان لەکاتی بەرکەوتنی بۆری پیسیدا، ئەم پیساییانە لەناو بۆری کۆمدا دەبێتە هۆی تووشبونی شەریکە سێکسییەکەی.

درانی یەك بەدوایەکی کونە دەرەکی‌و نێوخۆییەکانی کۆم‌و سارێژبوونەوەی بەجۆرێکی نارێك، بەرەبەرە دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانێ پیسایی رابگرێ. لەلایەکی دیکەوە خوێنرێژی بەردەوام لەکاتی جووتبوون‌و خوێنرێژی سەرچاوەگرتوو لەمایەسیریدا لەکاتی دەرکردنی پیساییدا دەبێتە هۆی کەم خوێنی لەلەشدا. لەهەمووی گرنگتر زۆر لەنەخوشییە مەترسیدارەکانی سێکس وەك ئایدز، سوزەنەگ، سیفلس‌و ......تد لەم رێگەیەوە تەشەنە دەستێنن.

چ کاتێك خانمەکان مەیلی سێکسیان زیاترە؟

مەیلی سێکسی لەمرۆڤدا وەك هی ئاژەڵەکان بەتەواوەتی ملکەچی هەڵو مەرجی ژینگەیی نییە، وەك چۆن زۆربەی ئاژەڵە مێیەکان، لەوەرزێك یان کاتێکی تایبەتدا رەگەزی نێر وەردەگرن. بەڵام لەڕوانگەیەکی ترەوە مەیلی سێکسی ژن‌و پیاو زۆر بەخەستی لەژێرکاریگەری هۆکارە ژینگەییەکاندایە، وەك هەڵو مەرجی دەروونی، بێتاقەتی، تەندروستی لەش، کاروباری رۆژانەو ... تد. واتە لەهەلومەرجی نالەباری رۆحیدا وەك گوشارو ناکۆکی دەروونی، بێتاقەتی جەستە، نەخۆشی‌و ... ئەم خواستە هەم لەژنان‌و هەم لەپیاواندا کەمدەبێتەوەو بەپێچەوانەوە لەکاتی حەسانەوە، پشوو، سەفەرکردن‌و ...تد پەرەدەستێنێت.

مەیلی سێکسی لەژناندا بەپێچەوانەی پیاوانەوە دوابەدوای ئەزموونی سێکس‌و لەراستیدا لەژێر کارتێکردنی ئەزموون‌و راهێناندا پەرەدەستێنێت. ئەم بابەتە بەواتای ئەوە نایەت کە لەپیاواندا مەیلی سێکس پاش زەماوەند کەمدەبێتەوە، بەڵکو مەبەست ئەوەیە کەهەبوونی ئەم مەیلە لەپیاواندا پەیوەندییەکی ئەوتۆی بەتێگەیشتن‌و ئەزموونی راستەو خۆی ئەوانەوە نییە. هەروەها هەڵو مەرجی تاکەکەسی، جەستەیی، دەروونی، تەمەن‌و رەگەزی ژن کاریگەری لەسەر رادەی مەیلی سێکسی ئەو دادەنێت. بەڵام جگە لەتایبەتمەندییە شەخسییەکان، خاڵی هاوبەشی نێوان خانمەکان ئەوەیە کە بەدابەزینی هۆرمۆنی ژنانە لەکۆتایی خولێکی سووڕی

مانگانەو بەر لەدەستپێکردنی خوێنرێژی، مەیلی سێکسی لەژناندا کەمدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا گۆڕینی رەفتار وەك خەمۆکی، بێتاقەتی، هەڵچوون، دڵساردیو ....تد بەشێوەیەکی راشکاوانە دەبینرێت. لەرۆژانی کۆتایی خوێنرێژی سووڕی مانگانەدا، ژنان بەگشتی ویستێکی زۆرتریان هەیە بۆ کاری سێکس کەئەم قۆناغە هاوکاتە لەگەڵ رەوتی پەرەسەندنی دەردانی هۆرمۆنی ژنانە لەلەشدا. هەروەها ئەم زەمەنە هەفتەیەك مەودای هەیە لەگەڵ هێلکە سازکردنو لەراستیدا جۆرێك لەئامادەکاری بڵاوبوونەوەی سپێرماتۆزۆید لەکاتی جووتبوون بۆ ناو هێلکەدان دەرەخسێنێ.

دوای ئەم باسە بۆمان دەردەکەوێت لەسرووشتدا جۆرێك گونجانی لۆژیکی هەیە لەپێناو مانەوەو بەردەوامبوونی وەچەی بوونەوەرەکاندا کەپێویستە وانەی لێوەربگرین. زانینی کاتی سووڕی مانگانەی ژنو رەچاوکردنی دۆخی ژن لەوکاتەدا لەلایەن پیاوەو هەروەها سەرنجدانی تایبەت بەژن لەکاتی سووڕی مانگانەدا لەو خاڵانەن کەدەبێ هەرپیاوێکی هۆشیار بیایزانێتو لەکردەوەدا پێکیان بهێنێت.

ژنان چۆن دەتوانن رەچاوی تەندروستی سێکسی بکەن؟

خانمێکی تێگەیشتوو بەئەندازەی خەمڵاندنی رواڵەتی گرنگی بەتەندروستی دەزگای سێکسی دەدات، چونکە دەزانێن پێکهاتەی دەزگای سێکسی دەرەکی ژن هەستیارو ناسکەو ئەگەر هەندێك خاڵی تەندروستی رەچاونەکات، زۆر بەئاسانی تووشی نەخۆشییەکانی هەوکردن دەبێت. خانمەکان دەبێ شەوانە بەر لەخەوتن، وەك چۆن راهاتوون ددانەکانیان بشۆن،، جلی ژێرەوەیان بگۆڕنو ناوگەڵیان بەئاوو سابوون بشۆن. لەکاتی شۆردنی زمانەدا پێویستە ئەم خاڵانە لەبەرچاوبگرن:

١.سابوونێکی کەم عەتر کەوروژێنەر نەبێ، بۆ ئەم مەبەستە تەرخان بکرێت.

٢.شۆردن لەپێشەوە بۆ پاشەوە (واتە لەزێوە بۆ لای کۆم) ئەنجامبدرێت. چونکە پیسایی بەکتریاو پیسی تیایدایەو ئەگەر شۆردن لەپاشەوە بۆ پێشەوە بێ، ئەوا دەکەوێتە ناو زێ–وەوە دەبێتە هۆی هەوکردنو سەرهەڵدانی میکرۆب لەناو زێدا.

٣.جلی ژێرەوە دەبێ بەدەست بشۆردرێو لەبەر هەتاو هەڵبخرێ تا وشکدەبێتەوە.

سەبارەت بەگرنگیی وشك راگرتنی زمانە دەبێ بڵێین زۆربەی میکرۆبەکان لەژینگەیەکی شێدارو تاریکدا گەشەدەکەنو زۆر دەبن، لەبەر ئەم هۆیە وشککردنەوەی زمانە بەواتای بەرگریکردنە لەپیسیو هەوکردن. لەهەلومەرجی تایبەتدا وەك سەرەتاکانی زەماوەند،

سکپڕبوون یان تووشبوون بەنەخۆشی ژنانە کەرادەی تەڕیی ژنانە زیاددەکات، لەوانەیە پێویست بێت ڕۆژێ چەند جارێك جلی ژێرەوە بگۆڕدرێ. لەمەڕ ئەم بابەتە دەتوانین بڵێین نابێت بەهیچ شێوەیەك جلی ژێرەوە شێدار بێ‌و کاتێ هەست بەشێداربوونی جلەکە کرا، پێویستە خێرا بگۆڕدرێ. کاتێك جلی ژێرەوە لەبەرهەتاو هەڵخرا، هۆگەلی نەخۆشیهێنەر بەتیشکی دژەپیسی خۆرەتاو لەناودەچن. بەداخەوە زۆربەی خانمەکان بەهۆی شەرمو بۆچوونی هەڵەوە، هەوڵدەدەن جلی ژێرەوەیان دوور لەچاوی خەڵك‌و لەشوێنی داخراوو تاریك وەك دۆڵابی جلوبەرگ وشکبکەنەوەو بەمجۆرە هەلێکی لەبار بۆ گەشەسەندنی بەکتریاو کەڕووەکان دەرەخسێنن، ئەگەر شوێنێکی پارێزراوو دوور لەچاوی خەڵك بۆ وشککردنەوەی جلەکانی ژێرەوە بەدینەکرا، باشتروایە شاردنەوەیان نەبێتە کۆسپ لەبەردەم گەیشتنی تیشکی خۆر بۆیان. جلی ژێرەوەی خانمەکان پێویستە لەبەن دروستکرابێت‌و زووزوو بگۆڕدرێ. فێرکردنی شێوازی دروستی شۆردن‌و وشککردنەوە بۆ کچان هەر لەسەرەتای منداڵییەوە واتە لەو کاتەوەی دەتوانن بەتەنها بچنە ئاودەست لەداهاتوودا گرنگییەکی زۆری بۆ تەندروستییان هەیە.

هاوکات لەگەڵ گۆڕینی جلی ژێرەوەدا، پێویستە بەوردی سەرنج لەنمای دەرەوەی زێ‌و ڕەنگ‌و ڕادەی بۆنی‌و شێدارییەکەی بدرێت. جێگەی وەبیرهێنانەوەیە شێی سروشتی ژنان جگە لەکۆتاییەکانی خوول، زولاڵە‌و بۆنەکەی لەهی سێو دەچێت‌و لەڕۆژانی نزیك

بەسووڕی مانگانەدا هەندێك لینج و تۆخە. بوونی هەرجۆرێك شێی زۆرو خەست‌و ڕەنگاوڕەنگ‌و بۆن ناخۆش پێویستە بە نائاسایی سەیربکرێت لەزووترین کاتدا سەردانی پزیشك بکرێت. هەندێکجار ئەم تەڕییە نائاساییە هاوکاتە لەگەڵ کزانەوە، خوران‌و ئازاری زێ کەڕۆژ بەڕۆژ زیاتر پەرەدەستێنێت.

هەندێك لەخانمەکان پێیانوایە جگە لەشۆردنی زمانە، شۆردنی ناو زێش پێویستە‌و بۆ تەندروستی باشە، لەکاتێکدا وانییە. زێ بەشێوەیەکی سروشتی ئەو بەکترییانەی هەیە کە لەگەڵ لەشی مرۆڤ دەگونجێن‌و لەکاتی ئاساییدا نەخۆشییان بەدواوە نییە. شۆردن بەمادەی دژە چڵك وەك سابوون، خوێ، جۆشی شیرین، سرکە... لەکاتێکدا کەهیچ نەخۆشییەك لەئارادا نەبێ، ژینگەی سروشتی‌و مامناوەندی زێ دەگۆڕێ‌و ڕێگە بۆ بڵاوبوونەوەی هەمەلایەنەی هۆگەلی چڵکزا خۆشدەکەن. بۆیە شۆردنی زێ وەك باسمانکرد شیاو نییە. تەنها لەکاتی تایبەتدا وەك نەخۆشی کەڕوو یان میکرۆب بەمەبەستی گۆڕینی هەل‌و مەرجی زێ بۆ میکرۆبەکان، شۆردنی لەلایەن پزیشکەوە پێشنیار دەکرێ کەتیایدا ئەو مادەیەی لەگەڵ ئاو بۆ شوردن بەکاردێت، بەگوێرەی جۆری میکرۆبەکان دەستنیشان دەکرێت.

سەبارەت بەچڵکی چاوو زاریش پێویستە سەرنج بدرێت کەدەستی چەپەڵی کەسەکە لەزێ نەکەوێ، چونکە زۆربەی

نەخۆشییە میکرۆبییەکان بەتایبەت نەخۆشی کەڕوو لەم شوێنانە هاوبەشنو بەئاسانی بۆ شوێنەکانی تری لەش دەگوازرێنەوە.

پێویستە خانمەکان بۆ تاوتوێکردنی تەندروستیان بەر لەنائومێدی (وەستانی سووڕی مانگانە) ساڵێ جارێکو پاشان شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ژنان بکەنو بەلەکو مەمکیان بپشکنرێت. وێرای ئەم تاوتوێکردنە بەدرێژایی ساڵ، تاقیکردنەوەی پاپ سمیریش بەرێگەی پزیشکی ئەنجامدەدرێت. ئەم پشکنینانە بۆ پاراستنی لەش ساغی، تەندروستی سێکسو بەرگریکردن لەنەخۆشی چڵکو، هەروەها شێرپەنجەی ژنان رۆڵێکی بەرچاوی هەیە.

ژن چۆن دەتوانێ مەمکەکانی بپشکنێت؟

مەمکەکانی ژن ئەو ئەندامانەن کە لەژێر مەترسی تەڕیی هۆرمۆنی ژنانەدان، بۆ ئەمەش لەکاتی باڵغ بووندا، گەورە بوونی مەمك یەکەمین نیشانەی باڵغ بوونە. هەروەها لەکاتی سکپڕییو پاش ئەویش ئەو گۆڕانکارییانەی لەم ئەندامەدا دروستدەبن، مەمك ئامادەی بەرهەمو دەردانی شیر دەکەن. هەندێکجار گەورەبوونو توندیو گۆڕینی گۆی مەمکی خانمەکان یەکەمین نیشانەکانی سکپڕییو لەهەندێك خانمیشدا سەروبەندی سوڕی مانگانە مەمکەکان گەورەو بەئازار دەبن.

شێرپەنجەی سنگ، لەناو خانمەکاندا باوترین جۆری شێرپەنجەیەو ٢٨٪ شێرپەنجەی ژنان پێکدەهێنێت، لەگەڵ پەرەسەندنی تەمەن، پەرەسەندنی شێرپەنجەی مەمکیش لەخانمەکاندا زۆر دەبێ. لەئەنجامی شیکارییەکی سادە بەرێگەی خودی ژن، هەبوونی هەر جۆرە دیاردەیەکی گوماناوی لەمەمکدا دەستنیشاندەکرێت. پەی بردنی خێرا بەماسین گرنگە، چونکە لەقۆناغەکانی یەکەمدا زۆربەیان شیاوی کۆنترۆلکردنن.

سەرەڕای پشکنینی مەمکەکان کە لەچاودێری ساڵانەدا بەرێگەی دکتۆر یان کارناسی تەندروستی ئەنجامدەدرێت، پێویستە خانمەکان مانگانە پاش کۆتایی سووڕی مانگانە سنگیان بپشکنن، چونکە لەم کاتەدا تەڕیی هۆرمۆنگەلی ژنانە دەگاتە ئاستی هەرە نزمی. بۆ پشکنین سەرەتا ژن دادەنیشێ یان رادەوەستێ، باشتروایە ئەم کارە

لەبەرامبەر ئاوێنەدا ئەنجامبدرێت. سەرەتا بەپانایی سەری قامکەکانتان بەشی دەرەکیو سەرەوەی مەمك بپشکننو دەستی پێدابهێنن. ئەم بەشە، واتا یەك لەسەر چواری سەرەوەو دەرەوەیی سنگ چالاکترین شوێنی بەرهەمهێنانی خانەی شێرپەنجەیە. لەم قۆناغەدا ژن دەستەکانی سەرەتا لەهەردوو لای لەشو پاشان ژوور سەر دادەنێت. لەقۆناغی دواتردا ژنەکە لەسەرپشت رادەکشێو خاولییەکی قەدکراو یان سەرینێکی بچووك لەژێر شانی دادەنێو دەست بەسنگیدا دێنێت. بەرکەوتنی مەمکەکان پێویستە بەشێوەی بازنەیی بێتو هەتا خەرمانەو گۆی مەمکەکان لەخۆ بگرێت. پاشان پێویستە بەفشارخستنەسەر گۆی مەمك لەبوونی تەڕی گۆی مەمك وردبێتەوە. هەرجۆرە دیاردەیەکی نوێو نائاسایی(جگە لەپێکهاتەی سرووشتی مەمك) یان هەرچەشنە تەڕییەکی گۆی مەمك، پێویستە پزیشکی لێئاگادار بکرێتەوە. بەرکەوتنی وردی ژێر هەنگڵو قولاّییەکانی خوارەوەو هەردوولای ملو هەروەها سەرنجدان لەپێستی سنگ پێویستو گرنگە.

پشکنینی مانگانەی مەمکەکان دەتوانرێ لەحەمامو لەژێر ئاوی گەرمدا ئەنجامبدرێت. لەم حاڵەتەدا، ئاوەکە، قامکەکان بۆ پشکنین لووس دەکاتو بەرکەوتنی سنگ ئاسانتر دەکات. لەتەمەنی نائومێدیدا– نزیکەی ٤٥ساڵی– باشتروایە پشکنینو تۆیژینەوەی مەمکەکان لەلای دکتۆر یان کەسێکی پسپۆڕو هەر شەش مانگ جارێك ئەنجامبدرێت. هەروەها ئەو کەسانەی لەبنەماڵەوە مێژینەی نەخۆشی شێرپەنجەیان هەیە وەك کەسانی نزیکیان بۆ نمونە دایك یان خوشك، پێویستە ئەم پشکنینە هەر شەش مانگ جارێكو بەدەستی کارناسێکی تەندروستی ئەنجامبدرێت.

تاقیکاری پاپسمێر چییەو بۆچی ئەنجامدانی پێویستە؟

لەو شیکاریو توێژینەوانەی بەدەستی دکتۆر یان کارناسە تەندروستییەکان لەسەر خانەکان ئەنجامدەدرێت، تاقیکاری پاپسمێر[*] گرنگییەکی تایبەتی هەیە. ئەم تاقیکارییە لەکۆمەڵگاکانی لای خۆماندا بەهەڵە وەك "شێرپەنجەی ئەزموونی" ناودێر دەکرێتو دواجار پێشنیارکردنی، جۆرێك لەترسو دڵەراوکێ لەخانەکاندا بەدیدێنێت. لەکاتێکدا کە لەرێگەی پاپسمێر بارودۆخی رژانی هۆرمۆنەکانی سێکسی نەخۆشی میکرۆبیو چڵکی زێو زاری منداڵدان، ماسین، برینی زاری منداڵدانو هەروەها شێرپەنجەی زاری منداڵدانو ناو منداڵدان دەستنیشاندەکرێت.

بۆ ئەم تاقیکارییە خانەکان دەخەنە ناو دۆخی شیکاری ژنانەوەو لەسەرپشت رادەکشێنو رانیان لەسەر تەختەی شیکارییەکە دادەنێنو کارناسی تەندروستی بەداری تایبەتی شیکاری، هەندێك لەدەردانەکانی زێو زاری منداڵدانو هەروەها هەندێك لەخانەکانی سەرەوەی ئەم بەشانە هەڵدەگرێو لەسەر سلایدێکی شووشەیی تاقیگەکە دایدەنێ. ئەم تاقیکارییە میکرۆسکوبیە تەواو سادەو بێ ئازارەو هەروەك باسکرا، دەستنیشانی هەندێك لایەنی دۆخی تەندروستی ژنان دەکات. سەبارەت بەشێرپەنجەو نەخۆشی دژواری منداڵدانو زاری منداڵدانیش، ئەم نەخۆشییانە لەقۆناغە زۆر سەرەتاییەکاندا بەرێگەی تاقیکاری پاپسمێر دەستنیشاندەکرێنو لەم کاتەدا شیاوی کۆنترۆڵکردنن. لەبەر ئەم هۆیە ئەنجامدانی شیکاری پاپسمێر هەرساڵ بۆ تەواوی خانەکان پێشنیار دەکرێت.

---

[*] pap smear

بۆچی شیکاری بەر لەزەماوەند پێویستە؟

بەختەوەرانە لەم سالآنەی دواییدا لەپێناو پەرەپێدانی تەندروستیو فەرهەنگی ڕێگری لەهۆکارەکان، ئەنجامی شیکاری بەر لەزەماوەند بەپێویست زانراوەو لەروانگەی یاساییشەوە، بەبێ ئەنجامی ئەم شیکارییە، مەراسیمی مارەیی بەڕێوەناچێت. ئەگەرچێ لێرەدا جێگەی خۆیەتی بەگوێرەی پێشکەوتنی زانستو تەندروستی جیهانیو پێوانەی تریش سەبارەت بەم بابەتانە بگونجێنین، بەلآم وەك یەکەمین هەنگاو پێویستە ڕێز لەم پلانە یاساییانە بگرین.

لەکۆمەڵگای خۆماندا شیکاری میزی پیاو بۆ دەستنیشانکردنی رادەی ئالوودەبوونی بەمەوادە سڕکەرەکان، شیکاری خوێنی پیاوانو ژنان بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی تالاسیماو نەخۆشییە سێکسییەکان لەو ژنانەی پێشتر زەماوەندیان کردووە، پێویستو گرنگە.

خووگرتنی کەسێك بەمادە سڕکەرەکانەوە، جگە لەوەی دەبێتە هۆی روخانی بناغەی بنەماڵە، کاریگەرییەکی نێگەتیڤیشی دەبێت لەسەر منداڵەکانیان، بێتوانایی جەستەییو سایکولۆژی لەمناڵەکانیشیاندا بەدیدێنێت. لەم سۆنگەیەوە دەستنیشانکردنی خوی کەسێك لەرێگەی شیکاری میزی پیاوەوە هەنگاوێکی ژیرانەو وردبینانەیە لەپێناو تەندروستی وەچەی داهاتوو لەکۆمەڵگادا.

نەخۆشی تالاسیما کەجۆرێك تێکچوونی بۆماوەییە لەبەرهەمهێنانی زنجیرە پرۆتینەکانی هیمۆگلۆبینی خوێن لەهەندێك

شوێنی جیهانو لەوانە لەرۆژهەلآتی ناوەراستدا باوە. لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشییە بۆماوەییو خوێنییە، لەکۆنەوە لەهەندێك شوێنی قەراغ دەریادا بەدیکراوە، پێیدەوترێت تالاسیمیا واتە "خوێنی دەریا". لەجۆرە سووکەکانیدا کەپێیدەوترێ تالاسیمیای نزم، کەسی تووشبوو تەنها هەڵگری نەخۆشییەکەیەو نیشانەکانی دەرناکەوێت، بەلآم لەجۆرە دژوارەکەیدا(واتە تالاسیمیای بەرز) کەسی تووشبوو گرفتاری جۆرێك لەکەمخوێنی دژوار دەبێت کەهەندێك نیشانەی لەرواڵەتو تەندروستیدا دەردەکەوێ. لەبەرئەوەی ئەم نەخۆشییە لەرێگەی جینی ناتەواوەوە دەگوازرێتەوەو دەچێت بۆ کەسێکی تر، ئەگەر دووکەسی بەرواڵەت ساغ، بەلآم هەڵگری ئەم نەخۆشییە بن پێکەوە زەماوەند بکەن، مناڵەکانیان تووشی هەندێك نەخۆشی دەبێت. زەماوەندی کەسانی هەڵگری ئەم نەخۆشییە یان ئەو کەسانەی گرفتاری تالاسیمیای نزم بوون، لەبەر ئەگەری تووشبوونی هەندێ لەمناڵەکانیان بەقازانج نییە، بەلآم زەماوەندی کەسی توشبوو بەتالاسیمیای نزم لەگەڵ کەسێکی ساغو تەندروست هیچ کێشەیەکیان نییە.

رەوتی گواستنەوەی جینەکانی نەخۆشی تالاسیمیا کە بەکورتی باسکرا، سەبارەت بەهەموو نەخۆشییە جینییەکان راستە. بەم پێیە ئەگەر ناجۆری جەستەیی، دەروونی یان نەخۆشی جینەتیکی وەك فێ، نەخۆشی شەکر، هیمۆفیلیا(خوێن بەربوونی بۆماوەیی)، کەڕی زگماکو ..تد لەخزمە نزیکەکانی ژنو مێردێکدا بەدیدەکرێ، پێویستە

لەم روانگەیەوە ئەم نەخۆشیە تایبەتیانەش بخرێنە ژێر توێژینەوەوە.

نەخۆشییە سێکسییەکان یان نەخۆشییەکانی جووتبوون وەك سیفلس، سوزەنەگ، ئایدزو ... بەگشتی لەرێگەی سێکسەوە دەگوازرێنەوە. رێگەکانی تری گواستنەوەی ئەم جۆرە نەخۆشییانە بریتین لە: بەرکەوتنی شوێنە زامارەکانی لەشی مرۆڤی ساغ لەگەڵ لێچوونی کەسی نەخۆش، یان گرتنی خوێنی پیس، یان بەکارهێنانی دەرزیو سرنجی پیس، لەدایکبوونی منداڵ لەدایکی توشبوو و ....تد. لەبەر ئەم هۆیانە لەوڵاتەکەماندا سەبارەت بەو ژنانەی پێشتر زەماوەندیان کردوەو لەوانەیە لەئەنجامی کردەوەی سێکسی پێشوودا هەڵگری نەخۆشییەکانی سێکس بن، شیکارییان بۆ ئەنجامدەدرێت بۆ ناسینی نەخۆشییەکانی سوزەنەگو سیفلس. شیکاری ئایدز بۆ دەستنیشانکردنی ڤایرۆسی(H.I.V) بەهۆی قورسیی شیکارەکەو بڵاونەبوونەوەی بەشێوەیەکی بەرفراوان بەشێکە لەشیکارییە پێویستەکانی بەر لەزەماوەند.

بەشێوەیەکی گشتی تایبەتمەندییە رواڵەتیو جینەتیکییەکانی ژنو پیاو بۆ مناڵەکانیان دەگوازرێتەوەو هەندێك لەو تایبەتمەندییانە وەردەگرن: وەك هەندێك نەریتو تایبەتمەندی دەروونی کە لەرێگەی راهێنانو ژینگەوە بۆ منداڵان دەگوازرێنەوە، بەڵام هەندێکی تر جینەتیکینو وەك زۆربەی نەخۆشییە جینەتیکییەکان بەرێگەی جینی ناتەواوی دایكو باوك بۆ منداڵان دەگوازرێنەوە. ئەگەر دایكو

باوك هەردووکیان خاوەنی جینی نەخۆش، بەڵام شاراوەو بێ نیشانەی رواڵەتی بن، هەندێ لەمناڵەکانیان بەوەرگرتنی جینێکی نەخۆش لەدایكو جینێکی نەخۆشی تر لەباوك، بەڕاشکاوی تووشی ئەم نەخۆشییە دەبن. دوابەدوای ئەم شیکردنەوەیە بۆ ئەوەی ببنە خاوەن منالّی ساغو تەندروست، گونجاوترین شێواز ئەوەیە کە بەر لەدوابڕیارتان بۆ زەماوەند، بەسەرنجدان لەپێشینەی جینەتیکی خۆتان، دۆخی ئەو کەسەو تەندروستی بنەماڵەکەشتان لەروانگەی نەخۆشییە جینەتیکییەکانەوە (بۆماوەییەکان) لەبەرچاودەگرن. پێویستە ئەوە دووپاتبکەینەوە کەزەماوەند لەنێوان خزماندا، ئەگەر ئەم نەخۆشییە جینەتیکییانە بوونی هەبێت ئەوا دەبێتە هۆی زیاتر دەرکەوتنو پەرەسەندنی زیاتری ئەم نەخۆشییانە لەوەچەی داهاتوودا.

ئایا جووتبوون لەکاتی سکپڕیدا گونجاوە؟

ئەو ژنەی قۆناغی پڕ لەبیرەوەریی سکپڕیی تێدەپەڕێنێت، پێویستە بزانێت کەسکپڕی دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەرە جەستەی ژن نەک تەنها بەگوێرەی ئەمە دروستکراوە، بگرە بۆ پاراستنی هاوسەنگیو هاوئاهەنگی خۆی پێویستی پێیەتی. بۆ نموونە بەگوێرەی لێکۆڵینەوە ئەنجامدراوەکان رونبووەتەوە، ئەو ژنانەی لەتەمەنی گونجاوی سکپڕیی– واتە ٢٠ تا ٣٠ ساڵی– منداڵیان دەبێت، لەداهاتوودا بەرێژەیەکی کەمتر سەبارەت بەو ژنانەی کە لەتەمەنی ژوور ٣٠و ٣٥ ساڵیدا سکیان پڕدەبێت، تووشی شێرپەنجەی مەمك دەبن. هەروەها سەلمێنراوە کەگۆڕانکاری هۆرمۆنی لەکاتی سکپڕیدا کاریگەری هەیە لەسەر تەندروستی ژنو ماوەیەکی زۆر لەلەشیدا دەمێنێتەوە. بۆیە پێویستە ژنان بزانن کەسکپڕیی نەخۆشی نییە، بەڵکو بەهرەیەکەو بۆ تەندروستییان پێویستە.

کاتێك ژنان لەم روانگە پۆزەتیڤەوە لەپرۆسەی سکپڕییان بڕوانن، زۆربەی قۆناغەکانی بەئاسایی لەقەڵەم دەدەنو لەروانگەی دەروونییەوە خۆیان باشتر لەگەڵ گۆرانکارییەکانی جەستەدا دەگونجێنن.

بۆپێشوازیکردنی ئەم قۆناغە گرنگەی ژیانی ژنێك، کەسە نزیکەکانیو بەتایبەت مێردەکەی رۆڵێکی گرنگ دەبینن. ئاکامە بەدەستهاتووەکان لەئەنجامی لێکۆڵینەوەی دۆخی سکپڕیی دەریانخستووە، ئەو ژنانەی لەکانگای خێزاندا ئاسوودەنو جێگەی

سەرنجو خۆشەویستی مێردەکانیانن، کەمتر تووشی دڵ تێکەڵبوونو رشانەوەی لەرادەبەدەری دەمەو بەیانیانو ئیشتیایی نائاسایی بۆ خواردنی شتە ناخۆراکییەکان وەك: خاك، سابوون، نشاستەو...تد، هەروەها ئاڵۆزی دژواری هەرس وەك ترشانو دڵەکزە دەبن. ئەگەرچی کاریگەری نەخۆشییە جەستەییەکان وەك هەبوونی نەخۆشی گەدە لەم نێوانەدا بێکاریگەری نییە، بەڵام تەندروستیو ئاسایشی دەروونی دایك رۆڵێکی بەرچاوو دیاری هەیە بۆ لەش ساغی خۆی و منداڵەکەی.

بەگوێرەی ئەو شتانەی باسکرا، بەگشتی راسپاردەمان بۆ ژنانی سکپڕ ئەوەیە کەچالاکییەکانی رۆژانەیان نەوەستێنن. بۆ نموونە ئەگەر ژنێك بەر لەسکپڕیی کاری ماڵ، وەرزشو.... تد ئەنجامداوە، نابێ هیچ دابڕانێك لەکارەکانیدا بەدیبکرێت، هەڵبەت نابێ ئەم خاڵەش پشتگوێ بخرێت کەژنانی سکپڕ پێویستیان بەپشوویەکی زیاترو خواردنێکی رێكو پێکتر هەیە، بەڵام ئەو وەرزشانەی پێشتر ئەنجامیان دەداو بەتایبەتی مەلە زۆر سوودی هەیە. جگە لەوەی کەژنی سکپڕ پێویستە رۆژانە سەعاتێك بۆ پیاسەکردن تەرخان بکات.

کرداری سێکسیش وەك سەرجەم کارە ئاساییەکانی ژنێك لەقۆناغی سکپڕیدا بە لەبەرچاوگرتنی هەندێك خاڵ هیچ کێشەیەك نانێتەوە. لەمانگەکانی سەرەتادا ئەگەر نیشانەو هەڕەشەی لەبارچوون وەك پەڵە، ژانی بەئازاری کەمەرو ژێردڵو خوێنڕێژیو

نیشانەگەلی پێزگی دژوار وەك تێکەڵبوونو رشانەوەی زۆر کەجارجارە دەبێتە هۆی بێزاری ژن لەجووتبوون لەگەڵ هاوسەرەکەی، بەدینەکرێت، هیچ جۆرە کۆسپو مەرجێك بۆ چۆنیەتی سێکسو زۆریو کەمیەکەی لەئارادا نییە. بەتێپەربوونی زەمەنو گەشەو گەورەبوونی کۆرپەلەو منداڵدانی ژنی سکپڕ، سکی ژنیش گەورە دەبێو دەبێتە کۆسپ لەبەردەم کردەوەی سێکس لەهەندێ حاڵەتی تایبەتدا. لەم کاتانەدا دەتوانرێ لەو هەلانە سوود وەربگرێت کەتیایدا سکی ئاوسی ژنی سکپڕ کۆسپێك بۆ کردەوەی سێکس دروستناکات.

بەنزیکبوونە لەمانگەکانی کۆتایی سکپڕیی هێدی هێدی فشاری منداڵدانی گوشارو بارگرانی لەسەر کەمەرو ژێردڵی خانمەکان، کردەوەی سێکس بۆ زۆرربەیان دژوارو نالەبار دەبێت. لەمانگی کۆتاییدا وەك مانگەکانی سەرەتای سکپڕیی نیشانەی دووپاتی میز بەهۆی گوشاری سەری کۆرپەلەوە بۆ میزەڵدانی دایکیش بەدیدەکرێ. هەروەها نەرمبوونەوەی لەسەرخۆی زاری منداڵدان بۆ کرانەوەی کۆتایی کاتی منالبوون، ئەگەری زاماربوونی کیسەی کۆرپەلە لەکاتی کردەوەی سێکسدا زیاتر دەکات. بۆیە پێشنیاردەکرێت لەمانگی کۆتایی سکپڕیدا لەکردەوەی سێکس– بەواتای خستنەناوی ئەندامی نێرینە بۆ ناو زێ– بەدووربن، چونکە ئەگەر کیسەی ئاو کون بکرێ یان بدڕێ ئەوا ئەگەری بڵاوبوونەوەی

چڵکو منداڵبوونی خێرا هەیە کەهەردوو حاڵەت بۆ کۆرپەلەو دایك مەترسیدارە.

رەچاوکردنی تەندروستی سێکسی لەسکپڕیدا گرنگییەکی زیاتر لەخۆدەگرێ، چونکە لێچوونی ژنانە بەشێوەیەکی سروشتی لەو ماوەیەدا زیاددەکاتو زەمینەیەکی لەبار بۆ تووشبوون بەنەخۆشیەکانی چڵك، بەتایبەت نەخۆشی کارگ دەرەخسێنێت. بۆیە پێویستە ژنی سکپڕ گرنگییەکی زیاتر بدات بەگۆڕینی بەردەوامو رێکو پێکی جلی ژێرەوەو بەکارهێنانی دژەچڵك بۆ زێ لەماوەی سکپڕیدا زیانبەخشو مەترسیدارە.

زەمەنی گونجاو بۆ مەودای منداڵبوون؟

کۆرپەلە بۆ گەشەی خۆی لەمنداڵداندا، خۆراکی لەشی دایك بەبێ سەرنجدان بەکەم‌و کورتیەکانی بەکاردێنێت، بەم پێیە منالی دایکێکی تووشبوو بەنەخۆشی کەمخوێنی ئاسن، کە لەدایك دەبێت،ئاسنی کەم نابێت، بەڵکو لەم پرۆسەیەدا نەخۆشی دایك زیاتر دەبێت. لەدرێژەی لۆژیکی منداڵبووندا، دایك ئەرکی هەستیاری ئاگاداری‌و شیردان بەمناڵ لەئەستۆ دەگرێت. لەسەردەمی شیردانیشدا بۆ بەرهەم‌و تەڕیی شیر کەڵك لەمادەی لەشی ژن وەردەگیررێت. لەم ماوەیەدا سەرنجدانی بەردەوام لەمناڵ‌و خۆراکەکەی بەمەودایەکی زەمەنی کورت‌و تەنانەت شەوانەش دەبێتە هۆی ئەوەی لەپشووی دایك کەمبێتەوە. لەبەر ئەم هۆیە خۆراکی دروست‌و گونجاوی خانمەکان لەکاتی سکپڕیی‌و، شیردان لەو خاڵە گرنگانەن کەپێویستە بەتایبەتی سەرنجیان لێبدرێت.

بەگوێرەی ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان، روونبووەتەوە کە ٣ تا٤ ساڵ پێویستە بۆ قەرەبووکردنەوەی پاشکەوتە لەدەستچووەکانی لەشی ژن لەکاتی سکپڕیی‌و شیرداندا. پێویستە مەودایەکی زەمەنی گونجاو لەنێوان منداڵبوونەکاندا هەبێت، جگە لەوەی کاریگەری لەسەر تەندروستی دایك هەیە، مافێکی سرووشتی‌و ئاسایی منالآنی ناو خێزانیشە، چونکە بە لەدایکبوونی منالێکیتر دوای ماوەیەکی کەم، ئەو دایکەی لەئەنجامی دووسك لەسەریەك لاوازو کەم توانا

دەبێت‌و، هێزو دەرفەتی تەواوی نییە بۆ ئەوەی بەباشی بەمناڵەکانی پێڕابگات.

هەروەك لەبڕگەی دووەم (شێوازەکانی رێگری لەسکپڕی)دا بەتێرو تەسەلی باسکراوە، خانمەکان دوای منالبوون ناتوانن تەنها بەپشتبەستن بەشیردان لەسکپڕ نەبوونی خۆیان دڵنیا بن. لەم سۆنگەیەوە پێویستە دوو- سێ هەفتە پاش منالبوون، پزیشك یان کارناسی تەندروستی لەرێگەی شیکاری دۆخی ژنانەی دایك، بۆ بەکارهێنانی شێوازێکی رێگری گونجاو لەقۆناغی شیرداندا هاندەری بێت. لەلایەکیترەوە پێویستە خانمەکان فێربکرێن کەتەمەنی گونجاو بۆسکپڕیی ٢٠ بۆ ٣٠ ساڵییەو سکپڕیی بەر لە٢٠ ساڵی‌و دوای ٣٠ ساڵی، بەتایبەت لە٣٥ ساڵی بەدواوە مەترسییەکی زۆر روبەرووی دایك‌و کۆرپەلە دەکاتەوە.

بۆچی ڕێگری لەسکپڕیی لەیەکەم ساڵی ژیانی هاوبەشدا پێویستە؟

زەماوەند بەواتای کردەوەو ئەندیشەی هاوبەشی ژنو پیاو لەهەموو بوارەکانی ژیاندایە، چونکە هەریەك لەوان پەروەردەی ژینگەیەکی جیاوازەو هەندێك هۆکاری وەك ڕەگەزو جیاوازی تاکەکەسو فەرهەنگیش بەسەر دوئالیزمی ئەواندا زیاددەبێت، هەلێکی گونجاو پێویستە هەتا لەسەربنەمای عەشقو بەسەرنجو هەوڵو کۆشش، هاوئاهەنگییەکی لەبار لەنێوان ژنومێرددا دروستببێتو بپارێزرێ. لەبەرئەم هۆیە یەکەمین مانگەکانی پاش زەماوەند جگە لەخۆشیو بیرەوەرییەکانی، بۆ بەرزکردنەوەی هەنگاوەکانی داهاتووی ژنو مێرد لەپێناو گونجانیان گرنگییەکی زۆری هەیە. بۆیە ژنو مێردە لاوەکان دەبێ ساڵی یەکەمی زەماوەندەکەیان بۆ ناسینی یەکترو بەدیهێنانی هاوئاهەنگی سێکسو گەیشتن بەپێکهاتنی ڕەوشتی تەرخان بکەن.

وێڕای سەرنجدان بەهۆشیاریو ئاستی فەرهەنگی کۆمەڵگا مرۆییەکان لەرۆژگاری ئیمرۆدا، ئیتر ناشێ چاوەڕوان بین هاوسەرە لاوەکان بێ دارشتنی پلانو بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو منداڵیان ببێت. لەڕاستیدا ئەمرۆکە سکپڕیی چاوەڕێنەکراو لەیەکەمین جووتبوونی شەوی یەکەمی زەماوەند، بە ناهۆشیارانەو نالۆژیکانە لەقەڵەم دەدرێت، چونکە دەبێ ژنومێرد پاش ڕاوێژکردن سەبارەت بەزەماوەند لەپێویستیەکانی دارشتنی پلان بۆ سکپڕیی تێگەنو لەکردەوەدا پێکیبێنن، هەروەها بەداخەوە بەشێکی زۆری

کەموکورتییە ناشیاوەکانی چاوپۆشی لێکردن وەك توشبوون بەمادە سڕکەرەکان، یان ئەو تایبەتمەندییانەی لەهەرکامیاندا بۆ ئەویتر مایەی بێزارییە، پاش چەند مانگێك ژیان، لەژێربانێکدا دەردەکەوێت. بۆیە شتێکی لۆژیکانەیە ئەگەر بووكو زاوای لاو لانیکەم مانگێك بەر لەزەماوەند شێوازی ڕێگری لەسکپڕیی خۆیان بەشێوەیەکی گونجاو هەڵبژێرن تاکو پاشان بەکاریبهێنن.

لەمیانەی ڕاوێژەکانی بەر لەزەماوەند پێویستە ژنو مێرد تێبگەیەنرێن کەسەرەڕای درۆو دەلەسەی باو دژی حەبەکانی ڕێگری، هێشتاش ئەم حەبانە بێ مەترسیترینو باشترین شێوازی ڕێگرین لەسکپڕیی. لەکۆمەڵگای ئێمەدا کەکچانی لاو بەسکپڕنەبوونی گوماناوی دەترسێنن کەگۆیا لەئەنجامی خواردنی ئەم حەبانە بەدیهاتووە. تازە بووکەکان پێویستە بزانن کەخواردنی ٩ هەتا ١٢ مانگەی حەبەکانی ڕێگری وەك قۆناغێکی سکپڕیی ئاسایی لەلەشی ژندا کاریگەرەو پاش ڕاوەستانی زەمەنی هێلکەدەردان دەگەڕێتەوە بۆ ڕەوتی سرووشتی خۆیو ئەگەر حەزو پێخۆشبوون لەئارادا بێت هیچ کۆسپێك بەدیناکرێت بۆ سکپڕیی. بەکارهێنانی کۆندۆمو مادەی کیمیایی سپێرم کوژ کە لەبرگەکانی تردا بەتێروتەسەلی باسیانکراوە، چەند شێوازی تری ڕێگرین کەژنو مێردە لاوەکان ئەگەر حەز بکەن، دەتوانن بەکاریانبهێنن.

پاش بەکارهێنانی ئامرازەکانی رێگری لەسکپڕی بەماوەی چەند ژن سکی پڕ دەبێت؟

زۆربەی هاوسەرە گەنجو کەم ئەزموونەکان لەرێگەی بەرێوەبردنی شێوازەکانی رێگری لەسکپڕیی نیگەرانی ئەوەن لەداهاتوودا منداڵیان نەبێت، چونکە بەداخەوە ئەم بانگەشە هەڵەیە لەکۆمەڵگاکاندا باوە کەرێگری لەسکپڕیی دەبێتەهۆی نەزۆکی. لەکاتێکدا سەبارەت بەو زەماوەندەی تیایدا ژنەکە سکپڕ نەبووبێ، ناتوانین باس لەتوانایی سکپڕیی ژن بکەین، جگە لەوانەی کەتوێژینەوەیان لەسەرکراوە. لەزۆربەی شێوازە فیزیاییەکانی رێگری وەك کۆندۆم یان شێوازەکانی رێگری کیمیایی وەك مادە سپێرم کوژەکان، کاریگەری ئامراز یان مادەی رێگری تەنها پەیوەندیدارە بەدەزگای سێکسو هەروەها کاریگەرییەکەی کاتییەو بەلابردنی ئامرازەکە، دەرفەتی سکپڕیی لەهەر زەمەنێکدا دەرەخسێت. بەواتایەکیتر ئەم ئامرازو مادانە بەهیچ جۆرێك ناکەونە ناو خوێنو سیستمی نێوخوێی لەشو کاریگەری لەسەر دانانێن هەتا ببنە هۆی گۆڕینی بەردەوامو درێژخایەن.

لەشێوازی بەکارهێنانی مادە هۆرمۆنیەکانی وەك حەبەکانی رێگری لەسکپڕیی، دەرزی دژە سکپڕیی، حەبی شیری کە لەرێگەی ئەم مادەوە هۆرمۆن دەکەوێتە ناو خوێنو رێگری لەسکپڕیی دەکات، لانیکەم سێ مانگ دوای دابڕان لەشێوازی ئاماژەپێکراو، هۆرمۆنەکان بەتەواوەتی لەناوخوێندا پاکژ دەبنەوەو هیچ کۆسپێك لەبەردەم

سکپڕیدا دروستناکەن. سەبارەت بەئامرازی ناو منداڵدان یان"I.U.D" کەبۆ ژنانی منداڵدار بەکاردێت، دوابەدوای هەڵگرتنی ئامرازەکە قۆناغی سکپڕیی دەستپێدەکاتەوە. بەستنی لوولەکانی ژنو پیاو لەو شێوازانەن کەگەڕانەوەیان بۆ نییەو تەنها لەو کاتانەدا پێشنیار دەکرێت کەژنو مێرد ئیتر بڕیاریان دابێ هەرگیز منداڵیان نەبێت.

کەواتە ئەگەر بڕیارتانداوە سکتان پڕبێتو ئەو شێوازە رێگرییە هۆرمۆنییانە بەکاردێنن کەئاماژەمان پێدا، هەتا سێ مانگ دوای کۆتایهێنان بەشێوازی ئاماژەپێکراو باشتروایە شێوازی تری رێگری وەك کۆندۆم یان مادە سپێرم کوژەکان بەکاربهێنن تاکو مادە هۆرمۆنیەکان بەتەواوەتی لەناوخوێندا پاکژ ببنەوە. لەحاڵەتەکانی تردا دەتوانن هەر دوابەدوای لابردنی شێوازی ئاماژەپێکراو بڕیاری سکپڕیی بدەن.

ئەو ژنەی بڕیار دەدات سکی پڕ بێت پێویستە سەردانی پزیشکی ژنان یان کارناسی تەندروستی بکاتو ئەوان لەو بڕیارە گرنگەی ژیانی ئاگاداربکاتەوە. بەمشێوەیە وێڕای ئەوەی شیکارییەکی ورد سەبارەت بەژن ئەنجامدەدرێتو تاقیکاری پاپسمێریش لەم قۆناغەدا پێویستە، راسپاردەی پێویست لەلایەن دکتۆرەوەو بەگوێرەی هەلومەرجی شەخسی ئەو ئەنجامدەدرێت. لەم زەمەنەدا واباشترە ژنەکە سەردانی پزیشکی ددان بکاتو بارودۆخی ددانەکانیشی کۆنترۆڵ بکات، چونکە لەسکپڕیدا نۆژەنکردنەوەی ددانە کلۆر بووەکان (بەسەرنجدان لەوەی کەژنی سکپڕ هەتا دەکرێ نابێ دەرمان وەربگرێت یان بخرێتە ژێر تاقیکاری تیشکی ئیکس)، دژوار دەبێت.

لەهەفتەیەکدا چەند جار کاری سێکسی ئاساییە؟

رادەی کردەوەی سێکسی نێوان ژنومێردێك لەهەفتەدا پەیوەندی بەفاکتەری جۆراوجۆرەوە هەیە وەك: تەمەنی ژنو پیاو، تەمەنی زەماوەند، هاوئاهەنگی سێکسی، چالاکی رۆژانە، باری جەستەیی‌و دەروونی، مەیلی سێکسی هەردوولا و ... تد. بەشێوەیەکی گشتی کردەوەی سێکس لەهاوسەرە تازەکاندا زیاترەو بەرەبەرە جێگورکێ دەکات بۆ جۆرێك هاوسەنگی‌و پێکهاتنی پراکتیکی. خاڵی گرنگ لەڕادەو چۆنیەتی کردەوەی سێکسدا هاوئاهەنگی‌و خواستی دوولایەنەیە. بۆیە هێنانەوەی هەرجۆرە نموونەیەکی نەگۆڕ سەبارەت بەم بابەتە بەگوێرەی خواستو جیاوازییە شەخسییەکان لۆژیکانەو زانستی نییە. بەگشتی هەتا کردەوەی سێکس لەسەر پێکهاتنی ژنو مێرد بێتو ببێتە مایەی رەزامەندی‌و دەستەبەرکردنی چێژ لەلایەن هەردوو لاوە، بەئاسایی لەقەڵەم دەدرێت.

بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتوە کەزۆربەی ژنومێردەکان لەهەفتەدا بەگشتی دووجار کردەوەی سێکسیان هەیە، بەڵام هەروەك باسمانکرد ئەم پێناسەیە نەگۆڕ نییەو زۆری‌و کەمیی پەیوەندی بەفاکتەری جیاجیاوە هەیە. تەنها پێویستە لەبیرمان نەچێت کە لەئەنجامی سێکسی بەردەوامو دوابەدوای یەك سپێرمە ساغو ئەکتیڤەکانی پیاو کەمدەبنەوە. بۆیە ئەگەر مەبەست لەکردەوەی سێکس سکپڕبوونە، ئەوا رۆژنارۆژ بێت باشترە. هەڵبەت ئەم جووتبوونە پێویستە لەسەروبەندی رۆژانی هێلکەدەردانی ژندا بێ کە

لەبڕگەی داهاتوودا ماوەکەی باسدەکرێت، تاکو ببێتە هۆی سکپڕیی. لێرەدا واباشترە ژنەکە ٥ یان ١٠ دەقە دوای کردەوەی سێکس لاقەکانی بەرزبکاتەوەو یەکسەر نەیشوات.

بەڵگەیەکی حاشاهەڵنەگرە کەفاکتەری سۆزداری‌و دەروونی کاریگەری لەسەر دەردانی هێلکەی ژن هەیە. بۆیە ئەو ژنانەی بریارپیان داوە سکیان پڕ بێت، دەبێت بەرگری لەقووڵبوونەوەی بەردەوام لەسەرئەم مەسەلەیەو لەراستیدا دروستکردنی جۆرێك وەسوەسەی دەروونی لەناوخۆیاندا بکەن، چونکە ئەگەری ئاڕاستەی دەردانی هێلکەی مانگانە لەئەنجامی کاریگەری کۆئەندامی دەماریی– دەروونی لەئارادایە.

ئاخۆ لەسکپڕیدا تەمەنی ژنو پیاو گرنکە؟

هێزی سێکسی پیاوان لەتەمەنی باڵغ بوونەوە واتە لە١٣ هەتا١٥ساڵی دەستپێدەکاتو بەتوانایەکی کەمتر لەبەساڵاچوویی‌و هەتا کۆتایی تەمەن بەردەوام دەبێت. باڵغ بوونی سێکسی کچان لەتەمەنی ١٢ هەتا ١٥ ساڵی دەستپێدەکات، بەڵام بەگشتی لەساڵی یەکەمو دووەمی باڵغ بووندا، سووڕی مانگانەو هێلکەدەردان ڕێكو پێك نییەو بۆیە ژن لەم زەمەنەدا توانای زاوزێی نییە. لەبەرهۆکاری ئامازەپێکراو ئەم قۆناغە بە"قۆناغی نەزۆکی باڵغبوون" نێودێر دەکرێ. پێویستە جەخت لەسەر ئەوە بکرێتەوە ئەگەری زاوزێ لەسەرەتای باڵغ بووندا سفر نییە، بەڵام دەگمەنە، چونکە سکپڕیی لەخوار تەمەنی ١٨ ساڵی هەم بۆ تەندروستی دایکو هەم بۆ کۆرپەلە مەترسیدارە. هێزی زاوزێ لەژناندا بەپێچەوانەی پیاوان سنووردارەو لەتەمەنی ٤٠ یان ٤٥ ساڵیدا کەقۆناغی نائومێدی دەگاتە لوتکە، زۆرجار بینراوە کەهەندێك ژن یەکەمجار لەم تەمەنەدا سکیان پڕبووە. بەم پێیە لەگەڵ ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە لەقۆناغی نائومێدیدا پێویستە خانمەکان هەروا بەرگری لەخۆیان بکەن هەتا ساڵێك لەقۆناغی نائومێدییان تێدەپەڕێو سەبارەت بەم بابەتە دڵنیا دەبن.

لەمناڵبوونی سەرووی ٣٠ ساڵو لەو گرنگتر سەرووی ٣٥ ساڵ، ئەگەری مەترسی لەسەر دایکو مناڵ زۆرەو دەرکەوتنی هەندێك حاڵەتی نائاسایی زگماکی لەگەڵ تێپەڕبوونی تەمەنی دایك زیاتر

دەبێت. لێرەدا کۆی تەمەنی دایكو باوکیش فاکتەرێکی گرنگە کەنابێت لەسەرووی هەشتا ساڵ بێت. بەهەرحاڵ لەجیهانی ئیمڕۆدا لەگەڵ هەڵکشانی تەمەنی زەماوەند بۆ هەردوولاو کارکردنی ژنان لەکۆمەڵگادا، سکپڕیی ژنان لەتەمەنێکی سەرووتردا ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر دەبێت.

بەشی دووەم
ڕێگری لەسێکس

پێشەکی:

ژمارەی دانیشتوانی جیهان لەسنووری شەش ملیارد تێپەڕیوەو ڕۆژانە نۆ سەدو دە هەزار منداڵ لەدایکدەبنو لەگەڵ پەرەسەندنی ئەم رەوتە، هەتا کۆتایی سەدەی بیستویەك ئەم ژمارەیە دەگاتە دوازدە ملیاردونیو، واتە زیاتر لەدوو ئەوەندەی ئێستا. لەلایەکیترەوە نیازە کۆمەڵایەتی – ئابوورییەکانی مرۆڤ هەم لەئاستی تاكو هەم لەئاستی کۆمەڵگادا پەرەدەستێنێت، هاوکات سامانە سرووشتییەکانو کانزاکان سنووردارنو تەنها تایبەت بەوەچەی ئەمڕۆ نییە. لەم روانگەیەوە شتێکی هیومانیستی (مرۆڤایەتی)یە ئەگەر پێویستی بیرکردنەوە دەربارەی نیازە سەرەتاییەکانی مرۆڤی سبەی بێتە گۆڕێو پرسی کۆنترۆڵی جەماوەرو ڕێکخستنی خێزان گرنگی پێبدرێت.

لەهەر زەماوەندێکدا کەژنوپیاو لەڕوانگەی سێکسەوە ئەکتیڤو خاوەن هێزی زاوزێنو هیچکام لەشێوازەکانی ڕێگری لەزاوزێ بەکارناهێنن، بەگومانی ئەوەی ٩٠٪ی ئەم ژنانە لەماوەیساڵێکدا دووگیان دەبن. لەکاتێکدا بڕیاردانی گونجاو سەبارەت بەزەمەنی مناڵدابوونو ژمارەی ئەو مناڵانەی کەدەتوانن بەرپرسیاریتیەکەیان لەئەستۆ بگرن، مافی سرووشتی هەر ژنو پیاوێکەو بۆ بەهرەمەندبوون لەم مافە پێویستە پلانێکی ڕێكوپێك دابڕێژن بۆ ڕێکخستنی خێزان. لەبەرئەم هۆیانە باشترین زەمەنی راوێژ بەمەبەستی ڕێکخستنی خێزان بۆ هەر ژنو پیاوێك، قۆناغی بەر

لەزەماوەندەو جگە لەمە کارناسانی تایبەت بەم بوارە، پێویستە لەهەر دەرفەتێکی گونجاودا، وەك شیکاری ژنان، دوای هەر منداڵبوونێكو هەڵسوکەوت لەگەڵ ژنە گەنجە شووکردوەکانی (خوار تەمەنی ١٨ ساڵ)و ئەو خانمانەی تەمەنیان لەقۆناغی نائومێدی نزیکبووەتەوە، خزمەتی پێویست پێشکەش بکەن.

راوێژکارێك، بێهێنانەئارای پرسیارگەلی تایبەت لەهەر ژنو مێردێكو سەرقاڵبوون بەوردەکارییەکانی سێکسو بەرنامەی رێگری، ناتوانێ پرۆگرامێکی کاراو کارتێکەر لەبواری رێکخستنی خێزان پێشکەش بەئەوان بکات.

لەکۆمەڵگا رەوەندەکاندا، مناڵان بێویستی خۆیان لەبەر هۆکاری جۆراوجۆر وەك سنووردارببوونی داهاتە ژینگەییەکان، رەگەز یان کەمئەندامی مەحکوم بەمەرگ بوونو بەگشتی ئەم حوکمە لەلایەن دایكو باوکەوە بەرێوەبراوە. لەراستیدا شێوازی رێکخستنی خێزان لەکۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا مناڵ کوژی بوو. دواتر بەرەبەرە مرۆڤ بۆی دەرکەوت کەدەتوانێ لەجیاتی لەناوبردنی مناڵە نەویستراوەکەی پاش لەدایکبوون، بەر لەهاتنە دونیا لەناوی ببات و بەمجۆرە لەباربردن بەشێوازی سەرەتایی، بوو بەشێوازی باوو بەردەوامی رێکخستنی خێزان. بەتێپەڕبوونی زەمەن مرۆڤی پێشکەوتوو بەو ئاکامە گەیشت کەژیرانەترین رێگە بۆ چارەسەرکردنی رووداوەکە بەر لەڕودانیو بەم شێوەیە کەوتە بیری رێگری لەسکپڕیی بەر لەدروستبوونی مناڵ.

کۆنترین دەستخەتی پزیشکی سەبارەت بەرێگری لەسکپڕیی دەگەڕێتەوە بۆچوارهەزار ساڵ بەر لەئێستاو تایبەتە بەمیسرییەکان. "سێرانوس"* پزیشکی بەناوبانگی یۆنانی لەسەدەی دووەمدا کە لەرۆما دەژیا، پێشنیاری بۆ ئەو ژنانەی پێیان خۆش نەبوو مناڵیان ببێت دەکرد، لەرۆژانی تایبەتدا کردەوەی سێکس ئەنجامبدەن، بەڵام بۆ ئەوەی پرسی رێکخستنی خێزان لەڕوانگەی تەندروستیو لەرێگەی پزشکەکانەوە تاوتوێ بکرێت، رەوتێکی پێچاوپێچو پڕ لەهەورازو نشێو تێپەڕکرا کەبریتی بوو لەبەکارهێنانی سیحرو جادوو، دوورەپەرێزی ژنان بەمەودایەکی درێژ لەکردەوەی سێکسو تەنانەت لەوڵاتێکی وەك ئێراندا دەستکاری ناو منداڵدانو لاڕێکردنی ئاراستەی سرووشتی منداڵدان لەرێگەی بەکارهێنانی زاری گۆزەوە دەکرا.

یەکەمین جار لەساڵی ١٧٩٨دا، "مالتوس"* باسی لەپێویستیی سنووردارکردنی خێزان کردو لەساڵی ١٨٣٢دا یەکەمین کتێبی پزیشکی سەبارەت بەرێگری لەسکپڕیی لەئەمریکا چاپو بڵاوبووەتەوە کەناوی "بەرهەمی فەلسەفە" بووەو هەروەها ٣٥ ساڵ بەر لەئێستا بۆ یەکەمین جار ژنێکی ئەمریکی بەناوی"مارگرێت سەنجەر"** هەندێك زانیاری سەبارەت بەرێگری لەسکپڕیی پێشکەش بەڕای گشتی کرد.

---

* **Soranus**
* **maltus**
** **Margaret sanger**

لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا ئامانجی سەرەکی مرۆڤ لەکردەوەی سێکس مانەوەو بەردوامبوونی وەچەکان نییە، بەڵکو لەم ڕێگەیەوە لەهەوڵی دەستەبەرکردنی یەکانگیریو هاوئاهەنگی ڕۆحیو جەستەییە لەگەڵ لایەنی بەرامبەر، لەکاتێکدا کەئاڵۆزیو ململانێی سەرچاوەگرتوو لەسکپڕیی نەخواستراو زەبر لەم هاوسەنگییە دەوەشێنێ. ئەمێستا پێویستە گشت هاوسەرە گەنجەکان ئاگاداربکرێنەوە کەدەبێت سکپڕیی لەڕوی بەرنامەوە بێت، نەك بەڕێکەوت! بەپێچەوانەوە لەوانەیە نەگونجانو پەرێشانی دەروونی هاوسەرەکانی بەدواوە بێت، هەروەها سکپڕیی بەهۆی پەرەنەسەندنو باڵغی ناتەواوی جەستە لەژنانی خوار تەمەنی ١٨ ساڵدا مەترسی جدی بۆ دایكو منداڵ لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، لەلایەکیترەوە ئەم مەترسییانە بۆ سکپڕیی لەژوور تەمەنی ٣٥ ساڵیشدا لەئارادان. ژنان پێویستە بزانن ئەگەرچی سکپڕیی ژوو تەمەنی ٥٠ ساڵ بەدەگمەنو لەتەمەنی ژوور ٥٢ ساڵیدا دەگمەنترە، بەڵام بەسفر مەزندە ناکرێتو ئەگەری سکپڕبوون جارجارە پاش تەمەنی نائومێدیش هەر هەیە، هەروەك چۆن سکپڕیی بەر لەیەکەمین سووڕی مانگانە بەهۆی دەردانی هێلکەوە بەدیدەکرێ.

بۆ دابینکردنی مادەو ڤیتامینی لەدەستچووی لەشی دایك کە لەماوەی قۆناغی سکپڕیو شیرداندا خۆی دەنوێنێو هەروەها سەرنجو ئاگاداریکردنی منداڵی ساواو، دانانی ماوە لەنێوان لەدایکبوونی منداڵەکاندا پێویستە. لەماوەی ٣ یان ٤ ساڵ هەتا

سکپڕیی دواتر، دایکان دەرفەتی ئەوە دەگوازنەوە کە لەڕوانگەی جەستەییو دەروونییەوە خۆیان بۆ سکپڕیی داهاتوو ئامادە بکەنو بنەمایەکی پتەو بۆ گەورەبوونی منداڵی پێشوو بڕەخسێنن. چونکە هەندێك نەخۆشی پێشکەوتوو وەك نەخۆشی دڵ، گورچیلە، سیلو ... تد لەئەنجامی سکپڕیدا دژوارتر دەبنو مەترسی لەسەرگیانی دایكو منداڵ دروستدەکەن زۆربەی نەخۆشییە بۆماوەییەکانیش بۆ مناڵان دەگوازرێنەوە، مەسەلەی ڕێکخستنی خێزان لەم روانگەیەوە پەیوەندییەکی نەپچڕاوەی هەیە لەگەڵ مانەوەی تاكو تەندروستی نەوەی داهاتوو. ڕاهێنانە ئایینیەکانیش کە بەئامانجی باشترکردنی ژیانی مرۆڤایەتی لەلایەن قوتابخانە ئیلاهییەکانەوە بڵاوبونەتەوە، لەپێناو جەختکردنەوە لەسەر پلاندانانی بنەماییو لۆژیکانە بۆ خاڵی وەرچەرخانی ژیانی هاوبەش، واتە بۆ لەدایکبوونی منداڵ هاتوونەتە ئاراوە. بۆ نموونە ڕوانگەی دەستەی یەکگرتووی کەنیسە مەسیحییەکان دەربارەی ڕێگری لەسکپڕیی پێیانوایە:

"ئەندامانی کۆمیتە بەزۆرینەی دەنگ بڕیاریانداوە کەبەکارهێنانی ئامرازی ڕێگری لەسکپڕیی لەلایەن ژنو مێردەکانەوە کردەوەیەکی دروستو ئاکارییە، چونکە بەمجۆرە لەنێوان مناڵەکانی خێزانێکدا مەودایەك دروستدەبێتو ژمارەی مناڵەکانو تەندروستی دایكو خزمەکان دەخاتە ژێر کۆنترۆڵەوە".

لەم بەشەدا هەموو شێوازە کۆنو نوییەکانی ڕێگری لەسکپڕیی باسکراوە تاکو هاوسەرەکان بەگشتیو ژنو مێردە گەنجەکان

بەتایبەتی دەرفەتێکی زیاتریان هەبێت بۆ هەڵبژاردنی باشترین ڕێگە.
بۆ ئاسانکاری فێربوون ئەم شێوازانەمان دابەشکردووە بەسەر سێ گرووپی سەرەکیدا:
ئەو شێوازانەی کەپیاوان بەکاریان دەهێنن (پێنج شێوازی سەرەتا)، ئەو شێوازە ڕێگرییانەی کەژنان کەڵکیان لێوەردەگرن (حەڤدە شێوازەکەی تر)و لەکۆتاییدا ئەو شێوازانەی قۆناغی ئەزموونیان تێپەڕکردووەو لەژێرناوی شێوازکانی داهاتوو باسیان لێوەکراوە (هەر دە شێوازی دوایی).

جووتبوونی ناتەواو:

ئەم جۆرە ڕێگرییە ناوی جۆراوجۆری هەیە، وەك:"جووتبوونی پچڕپچڕ"، "ڕێگری سروشتی"، "شێوازی ناکام"، "ڕێگری لەلایەن مێردەوە"، "ئاگاداربوون"، "ئاوهاتنەوەی ناتەواو"، "خۆکشاندنەوە"،"شێوازی کۆن"، "جووتبوونی دابڕاو"و "پڕژان لەدەرەوەی زێ".

ناوی زانستی ئەم شێوازە (ئۆنان)* ە، چونکە کۆنترین زانیاری سەبارەت بەم شێوازە لە"ئنجیل"دا هاتووە کەبەگوێرەی چیرۆکەکە، پیاوێك بەناوی "ئۆنان" پاڵپشت بەنەریتی رابردوو، دوای مەرگی براکەی ناچار دەبێت لەگەڵ براژنی زەماوەند بکاتو دیسان بەگوێرەی نەریتی ئەوکات، ئەو پیاوە دەبوایە ناوی براکەی لەیەکەمین مناڵی بنێت. بەڵام ئەوانەی بەهۆی نادیار خۆیان لەم کارە دەبوارد، بۆ ئەوەی مناڵیان نەبێت، لەکۆتایی کاری سێکسیدا تۆوەکەیان نەدەڕژاندە ناو زێی هاوسەرەکەیانەوە. بەگوێرەی گێرانەوەی "ئنجیل"، کەسەکە تۆوەکەی دەڕژاندە سەر عەرز. لەڕاستیدا ئەوان کەڵکیان لەشێوازی جووتبوونی ناتەواو وەردەگرت بەمەبەستی ڕێگری لەسکپڕیی.

لەم شێوازەدا، پیاو لەساتەکانی کۆتایی جووتبووندا کەهەست دەکات لەلوتکەی چێژوەرگرتنی سێکسو ئاوهاتنەوە نزیکبووەتەوە.

---
* **onan**

ئەندامی نێرینەی لەزێی ژنەکەی دەردهێنییێتو ئاوەکەی دەڕژێنێتە سەر سك یان رانی.

ئەم جۆرە جووتبوونە کۆنترین شێوازی ناسراوە لەکۆمەڵگا مرۆییەکانداو دەتوانین وەك یەکەمین ئەزموونی مرۆڤ لەبواری رێگریدا باسی بکەین. هەروەها جووتبوونی ناتەواو جگە لەوەی کۆنە، لەهەموو جیهاندا باوی هەبوەو هەیە. دوای جەنگی جیهانی دووەم لەئەنجامی بەکارهێنانی بەربڵاوی ئەم شێوازەدا، رێژەی سکپڕیی لەئەوروپای رۆژهەڵات گەیشتە نزمترین ئاستی خۆیو هێشتاش ئەم شێوازە لەسەرانسەری جیهان بەگشتیو ئەوروپا بەتایبەتی پێشوازییەکی بەرچاوی لێدەکرێ. تەنانەت لەکۆمەڵگا داخراوەکاندا هەندێك ژن وا بیردەکەنەوە کەتەنها بەم شێوازە جووتبوون مومکینە.

هۆکاری بەکارهێنانی بەرفراوانی ئەم جۆرە جووتبوونە پەیوەندی بەم خاڵانەوە هەیە: پێویستی بەراهێنان نییە، هیچی تێناچێت، ئامرازی رێگری لەکاتی جووتبووندا بەکارناهێنرێتو لەهەر هەلو مەرجێکدا دەتوانی سوودی لێوەربگریت. وێڕای ئەوەی کۆمپانیاکانی بەرهەمهێنان مادەو کەرەستەی رێگری، دژە پڕوپاگەندەیەکی بەربڵاویان لەسەر ئەم شێوازە کردووە، بەکارهێنانی لەڕوانگەی جەستەییەوە هیچ چەشنە شوێنەوارێکی خراپی لەسەر ژنو مێرد نابێت. لەبەر قازانجە بەرچاوەکانی شێوازی باسکراو، فێربوونو

ئەزموونی بۆ قۆناغە کورتخایەنەکان لەژیانی ژنو مێردایەتیدا بۆ گشت هاوسەرەکان پێویستە.

شوێنەواری نێگەتیڤی ئەم شێوازە نیگەرانیو دڵەڕاوکێی ژنو مێردە لەکاتی جووتبووونداو بەواتایەکیتر ئاستەنگ لەبەردەم چڕبوونەوەی ئەواندا دروستدەکات لەسەر کاری سێکسی، چونکە زۆربەی پیاوان توانای زاڵبوونیان نییە بەسەر دواقۆناغی جووتبووندا، بۆیە رادەی چێژوەرگرتن، کەمدەبێتەوەو لەدرێژخایەنیدا ساردبوونەوەی سێکسی بەدواوە دەبێت. سەلمێنراوە کە لەو دڵۆپە تۆوانەی بەر لەئۆرگازمو لەکاتی وروژانی سێکسی پیاودا دەردەکەون، هەندێجار بەڕادەیەکی کەم سپێرمیان هەیەو یەکەمین دڵۆپەکانی تۆویش زۆرترین سپێرمیان هەیەو سکپڕیی نەویستراو بەم هۆیەوە بەدیدێت، چونکە بەرواڵەت رێگریشی لێکراوە، دەبێتەمایەی حەپەسانو سەرلێشێواوی ژنو مێرد. لەلایەکی ترەوە، هاوسەرە گەنجاکان لەسەرەتای زەماوەندا لەبەر بێئەزموونیو ناشارەزایی ناتوانن بەدروستی سوود لەم شێوازە ببینن.

چونکە ئەم شێوازە لەو وڵاتانەی لەگەشەسەندندان، زۆر باوەو لەو ناوچانەدا ئامارگرتن، وردو زانستی نییە، رادەی سکپڕیی نەویستراو لەم جۆرە جووتبوونەدا بەرێژەی ١٦٪ تا "١٧٪"ە کە لەچاو شێوازی رێگری قۆناغ بەقۆناغو لەچاو هەڵەکردنیدا بەرێژەی ٣٨٪ دڵنیاترە.

جووتبوون بەبێ ئاوهاتنەوە:

ئەم شێوازە بە"جووتبوونی کەڵەکەکراو"و "جووتبوونی قەتیسکراو"یش بەناوبانگە کە لەناوە زانستیەکەیەوە سەرچاوەی گرتووە.

لەم شێوازەدا کاتێك پیاو خەریکە دەگاتە ئۆرگازمو هەستدەکات ئاوی دێتەوە، بەشێوەیەکی ئیرادییانە بەر لەرژانی دەگرێت. ئەم زاڵبوونە ئیرادییە بریتییە لەلاڕێکردنی زەین سەبارەت بەچڕبوونەوە لەسەر کاری سێکسو بیرکردنەوە لەسەر مەسەلە لاوەکییەکان، قووڵ بوونەوەی دەروونی لەسەر هەناسەی قووڵو درێژ، شلکردنی ماسولکەکانی لەشو نەبزوتنی پیاو. هەڵبەت پێویستە ئەو پیاوانە پێشتر لەکاتی میزکردندا بۆ چەند چرکەیەك میزەکەیان رابگرنو دیسان بەردەوام بنو بەمجۆرە پرۆڤەی سەرەتاییو پێویستیان ئەنجامدابێت.

ئەگەر ئەم کارە بەمەبەستی درێژبوونەوەی قۆناغی ئۆرگازمو دەرفەت رەخساندنی زۆرتر بێت بۆ سوودمەندبوونی هەردوولا، ئەوا پرۆڤەیەکی ئیرادییانەو گونجاوە بەتایبەت بۆ پیاوە گەنجو بێئەزموونەکان پێشنیار دەکرێت کە لەئەنجامی جۆشو خرۆشی زۆردا زوو ئاویان دێتەوە. بەکارهێنانی ئەم شێوازە لەڕاستیدا دواخستنی ئاوهاتنەوەیە، بەڵام لەجووتبوونی بێڕەحەت بوون، پیاو هێندە درێژە بەکۆنترۆڵی ئیرادەی دەدات کە بەهیچ چەشنێك ئاوی نایەت.

پیاوەکانی خێڵی (ئۆنیدا) نەتەنها ئەم شێوازە بۆ رێگری لەسکپڕیی بەکاردێنن، بەڵکو پێیانوایە تۆوی پیاو لەبەر بوونی ڤیتامینو شەکرێکی زۆر بۆ لەشیان پێویستەو دەبێ بپارێزرێت. لەبەرامبەر ئەم بۆچوونەدا، پیاوانی رۆژهەڵات بەگشتی و پیاوانی "چین" بەتایبەتی پێیانوایە دەرنەکردنی تۆوو رەحەت نەبوون ئاکامی خراپی بەدواوەیە. هەتا ئێستا راستی هیچکام لەم دوو بیرۆکەیە لەڕوانگەی کرداریو ئەکادیمیەوە نەسەلمێنراوە.

جووتبوونی کەڵەکەکراو لەڕوانگەی پێشینە مێژووییەکانەوە لەناو ئەوپیاوانەی کەچەند ژنێکیان هەیەو بەتایبەت لەحەرەمسەراکاندا شێوازێکی باو بووە. چونکە خاوەن حەرەمسەراکان یان ئەو پیاوانەی چەند ژنیان هەبووە، بەدرێژکردنەوەی کاری سێکسی بۆ ماوەی سەعاتێکو تەنانەت زیاتریش دەرفەتی ئەوەیان بۆ دەرەخسا لەگەڵ چەند ژنێك بخەونو ئەمە بۆ ئەو ژنە گەنجو تەنانەت ئەو کچە پاکیزانەی دەبوایە لەحەساره زێڕینەکانی حەرەمسەرادا لەچاوەڕوانیدا برزێن، رێگە چارەیەکی کاتیو ناپێویست بوو.

جووتبوونی کەڵەکەکراو بەهۆی دژواربوونیەوە بۆ هاوسەرە گەنجەکان شیاو نییە، بەڵام پرۆڤەی زاڵبوونی ئیرادی ئاوهاتنەوە ئەتوانێت کاریگەری لەسەر درێژکردنەوەی ماوەی جووتبوون دابنێتو یارمەتیدەر بێت بۆ بەشداربوونی ژن لەگەیشتن بەئۆرگازمو زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکانی جۆشو خرۆشدا وەك ئاوهاتنەوەی خێرا.

لەبەر نەناسراوبوونو باونەبوونی ئەم جۆرە جووتبوونە لەزۆربەی کۆمەڵگاکاندا، ئامارێکی ورد سەبارەت بەڕادەی دڵنیایيو هەڵەکردن تیایدا لەبەردەستدا نییە. بەڵام بەڵگەیەکی حاشا هەڵنەگرە کە بەبچووکترین غەفڵەتی پیاوو بەتاڵکردنی تۆو لەزێدا کەهەندێك جار سپێرمێکی زۆر کەمی تێدایەو هەروەها دەرکەوتنی کتوپڕی دڵۆپە سەرەتاییەکان کەپڕن لەسپێرم، ئەگەری سکپڕیی نەویستراو لەم شێوازەدا پەرە پێدەدا

شێوازی ئەڵماسی:

"جووتبوونی ساکسۆنی"و "کاری سێکسی وشك" ناوەکانی تری ئەم شێوازەن کەتیایدا پیاو کاتێك هەستیکرد ئاوی دێت، خێرا پۆپنە (بەشی نێوان کۆمو بن گونەکان) بەدەست دادەگرێت.

ئەم گوشارە پێویستە بەردەوام بێت تاکو بەتەواوەتی بەرگری لەئاوهاتنەوە دەکات، لەراستیدا دەبێتە هۆی گەڕانەوەی تۆو بۆ ناو کیسەی پرۆستات کە لەئەنجامی وێکهاتنەوە هاتۆتە دەرەوە. لەناو هەندێك خێڵدا ئەنجامدانی ئەم کارە لەئەستۆی خانمەکانە، واتە ژنو مێرد بەهاوئاهەنگی پێکەوە دەچنە پێشەوەو لەگەڵ ئاگادارکردنەوەی پیاوەکەدا، ژنەکە بۆ ماوەیەکی درێژ بەدەستەکانی فشار دەخاتەسەر پۆپنەی پیاوەکە. هەڵبەت مەرجی پێشوەختی ئەم هاوکارییە، راهێنانی خانمەکانی ترو ئاگادارکردنەوەیانە لەنزیکبوونەوەی ئۆرگازمی پیاو.

وێڕای ئەوەی ئەم شێوازە، وەك رەوتێك کەپێویستی بەبەکارهێنانی هیچ ئامرازێك نییەو سروشتیە، لەهەندێك وڵاتی وەك ئەمریکادا پێشوازی لێکراوە، بەڵام بەهۆی رێگری لەدەرکەوتنی تۆو لەقۆناغی فیچقەکردنو گەڕانەوەی هەر بەو خێراییە بۆ پاشەوە، لەوانەیە بۆ لوولەی میزکردن خراپ بێتو ئەگەر ئەم شێوازە زۆر بەکار هات، ببێتە هۆی دەرکەوتنی"خوێن لەمیزی پیاوەکاندا".

رادەی دڵنیابوون لەم جۆرە شێوازە بەگوێرەی تواناو جیاوازی پیاوان لەزاڵبوون بەسەر قۆناغی ئاوهاتنەوەو بوونی سپێرمدا بەئەندازەیەکی زۆر لەناودڵۆپە سەرەتاییەکانی تۆوو هەروەها هەندێك جار بەرادەیەکی کەم لەدەردانە ورووژاوەکانی پیاودا نزمەو، ئەگەری سکپڕیی نەویستراو تیایدا لەئاستێکی بەرزدایە.

کۆندۆم:

ئەم شێوە ڕێگرییە بە"کاپوت"و "ڕوپۆشی پلاستیکی"و "پۆشەر"یش ناودێر کراوە.

کۆندۆم بەرگێکی پلاستیکییە کەپاش ڕەپبوونو هەستانی ئەندامی نێرینەو بەر لەخستنە ناو زێ–وە، لەئەندامی نێرینە هەڵدەکێشرێ. بەم شێوەیە لەکاتی ئۆرگازمدا تۆوی پیاو دەڕژێتە ناو ئەم ڕوپۆشەو ڕێگریدەکات لەڕژانی بۆ ناو زێو زاری منداڵدان.

کۆندۆم بەئامرازە کۆنەکانی ڕێگری لەسکپڕیی لەقەڵەم دەدرێو لەزۆربەی وڵاتاندا یەکەمین پەناگەی پیاوانە بۆ شیکردنەوەی مەسەلە سێکسییەکان بۆ کوڕەکانیان. کاپوت لەشەستەکانی سەدەی بیستەمدا لەزۆرربەی وڵاتانی ڕۆژئاواو بەتایبەت ئینگلتەرا باوترین شێوازی دژە سکپڕیی بووە. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا زیاتر لەچل ملیۆن کەس لەسەرانسەری جیهانو بەرێژەی ٥٠٪ی هاوسەرە ژاپۆنییەکان کۆندۆم بەکاردێنن. کرۆکی وشەی کۆندۆم دیارنییە لەچییەوە هاتوە، بەگوێرەی هەندێك بۆچوون لەناوی "دکتۆر کۆندۆم"، پزیشکی تایبەتی "چارلزی دووەم" وەرگیراوە کەئەم ئامرازەی بۆ پەیوەندییە ناڕەواکانی پاشای بەریتانیاو ڕێگری لەهاتنە دنیای مناڵانی زۆڵ ئەفراند. "کازانۆڤا"ش لەچەند شوێنێکی بیرەوەرییەکانیدا ئاماژە بەکۆندۆم دەکات، لەڕابوردودا ئەم پۆشەرەیان لەمادەی سروشتی وەك ریخوڵەی ئاژەڵەکان دروستدەکردو پاشان جۆروچەشنی تازەتریان لەمادە دەستکردە لاستیکییەکان دروستکرد. هەڵبەت

ئیمڕۆکەش هەندێك کۆندۆم لەڕیخۆڵەی مەڕو گلایکۆڵ دروستدەکرێن کە بەپێچەوانەی کۆندۆمە پلاستیکییەکان هەست پێکردنو گەرمایان کەمەو بۆیە لەکاتی جووتبووندا هەستی ڕەزامەندیو خۆشییەکی پتر دروست دەکەن، نرخی ئەم جۆرە کۆندۆمانە، چوار هێندەی پلاستیکییەکانەو جگە لەگران بوونیان، کەموکورتیەکی تریشیان هەیە کەپێویستە بەر لە بەکارهێنانیان شێدار بکرێن.

بەشێوەیەکی گشتی لەو کاتەوەی "ڕێکخراوی جیهانی چاودێری بەسەر خۆراکو دەرمان"*، کۆنترۆڵو چاودێریکردنی چۆنیەتی کۆندۆمی گرتە ئەستۆو بەڕاگرتنی جۆرە خراپەکانی، ڕێگری لەبڵاو بونەوەیان کرد، سەرنجێکی زیاتر سەبارەت بەبەرهەمهێنان و فرۆشتنی ئەم ئامرازە هاتووەتە ئاراوە.

ڕۆڵی گرنگو بەرچاوی کۆندۆم لەمەڕ بەرگری لەنەخۆشییە سێکسییەکانو لەسەرووی هەموویانەوە ئایدز، گرنگی فێربوونو بەکارهێنانی کۆندۆم لەڕۆژگاری ئیمڕۆدا زیاتر ئاشکرا دەکات، چونکە ئەم ئامرازە ڕێگری لەتێکەڵبوونی لیچوونەکانی دەزگای سێکسی ژنو پیاو دەکاتو ڕۆڵێکی زۆر کاریگەری هەیە بۆ ڕێگری لەگواستنەوەی نەخۆشییە سێکسییەکان ـــ کەزۆربەیان لەرێگەی لێچوونی سیکسییەوە دەگوازرێنەوە ـــ دیارە لەم کاتانەدا

* **F.D.A**

کۆندۆمی"لاتێکس"* کەقایمترەو زۆر هەستیارو ناسک نییە، گونجاوترە.

خاڵی گرنگ بۆ بەکارهێنانی کۆندۆم ئەوەیە کەدەبێ ئەندامی نێرینە بەتەواوەتی داپۆشێ. سەرەتا کۆندۆمەکان بەگوێرەی رۆژئاوا (شوێنی سەرەکی بەرهەمهێنانی کۆندۆم) دروستدەکرا کەناردنی بۆ وڵاتانی ئاسیا هەندێك کێشەی دەنایەوە: بۆ وێنە گەورەبوونی کۆندۆمە ئەمریکاییەکان بۆ پیاوانی "تایلەند" کە لەکاتی جووتبووندا دەهاتە دەرێ، بوو بوو بەمەسەلەیەکی ئەوەندە گرنگ کە لەئاستی پەیوەندییە دیبلۆماسییەکانی هەر دوو وڵاتدا هاتە گۆڕێ. بەم پێیە کۆندۆم ئەمڕۆکە بە لەبەرچاوگرتنی ئەندازەی زەکەری پیاوانی ئاسیاو بەگوێرەی جیاوازیی جەستەیی ئەندامەکانی نێرینە، لەقەبارەی گونجاودا بەرهەم دێتو بۆ شوێنە جیاجیاکان بەرێدەکرێت.

بۆ بەکارهێنانی کۆندۆم، پێویستە ئەم خاڵانەی خوارەوە رەچاوبکرێن:

١. کۆندۆمی ستاندارد بەکاربهێنرێت کە بەشێوازی تایبەتی ئەلکترۆنی تاوتوێ دەکرێت.

٢. چونکە تەمەنی کارای کۆندۆم پێنج ساڵە، بۆیە پێویستە لەمێژووی بەرهەمهێنانو کۆتاییەکەی وردبنەوە.

* **Latex**

٣. کۆندۆم لەتەنیشت شتی گەرم دامەنێنو مەهێڵن تیشكو نمی بەر بکەوێت، چونکە ئەمانە دەبنە هۆی خراپ بوونی لاستیکو ئەگەری دڕانی کۆندۆم لەکاتی جووتبووندا زیاتر دەکەن. هەروەها کۆندۆمی چەسپاو بەکارمەهێنن، چونکە خراپبووە.

٤. وێڕای ئەوەی دەبێ بەر لەکردەوەی سێکس دڵنیا بن کۆندۆمەکە کون نییە، ئاگادار بن لەکاتی تاوتوێکردنیدا کون یان درزی تێ نەکەوێت.

٥. ئەگەرچی ئەگەری هەبوونی سپێرم لەدەردانە ورۆژاوەکانی بەر لەئاوهاتنەوە زۆر کەمە، بەڵام سفر نییە. کەواتە بۆ دڵنیابوونی زیاتر، بەر لەکردەوەی سێکس کۆندۆمەکە بپۆشن. هەروەها لەبیرتان نەچێت کە بەمەبەستی بەکارهێنانی تەندروستی ئەم ئامرازە نابێ هیچ جۆرە بەرکەوتنێك لەگەڵ دەردانی کەسی بەرامبەردا بەدیبێت، لەم روانگەیەشەوە بەکارهێنانی کۆندۆم بەر لەئاوهاتنەوە –واتە لەدوا قۆناغی جووتبووندا نەك زۆر جار شیاوی پێشبینیو کۆنترۆڵ نییە، بگرە ژیرانەش نییەو دوورە لەبنەماکانی تەندروستی.

٦. لەگەڵ دڕانی کتوپڕی کۆندۆم لەکاتی کاری سێکسدا خێرا دەریبهێننو کۆندۆمی نوێ بەکاربهێنن.

٧. کۆندۆم پێویستە ئەندامی نێرینە بەتەواوەتی داپۆشێو تەنها لەبەشی خوارەوەیدا جێگەیەك لەبەرچاو بگیرێ بۆ کۆبوونەوەی

تۆو. هەروەها پێویستە هەوای ئەم بەشەش بەتاڵ بکرێ بۆ ئەوەی نەبێتە هۆی دڕانو تەقانی کۆندۆم لەکاتی جووتبووندا.

٨. دوای ئۆرگازم کەئەندامی نێرینە ئیدی دەنیشێتەوە، پێویستە خێرا کاری سێکس راوەستێنرێ، چونکە دوای ئەم قۆناغە لەوانەیە تۆوەکە لەبەشی سەرەوەی کۆندۆم دەربکەوێت یان لەوانەیە سەری کۆندۆمەکە فراوان بێتەوە یاخود هەڵخلیسکێ‌و دەربکەوێت.

٩. لەکاتی دەرهێنانی ئەندامی نێرینەو کشانەوەی پیاودا، بەشی سەرەوەی ئەندامی نێرینە لەگەڵ کۆندۆم بەدەست بگیرێت بۆ ئەوەی کۆندۆمەکە هەڵنەخلیسکێ.

١٠. بەکارهێنانی هاوکاتی کۆندۆمو کرێمی سپێرمکوژ لەبەرزکردنەوەی رادەی کارابوونی ئەم ئامرازە هەم بۆ رێگری لەسکپڕیی‌و هەم لەروانگەی تەندروستیەوە کاریگەری زۆری هەیە. لەئەمەریکادا ئەو کۆندۆمانە دەخرێنە بازاڕەوە کەمادەی نەرمکەرەوەی سپێرمکوژیان پێوەیە.

١١. ئەگەر کۆندۆم لەکاتی کاری سێکسیدا دڕا، پاش جووتبوون دەتوانن خێرا کەڵك لەشێوازەکانی "شۆردنی زێ"و "حەبی رۆژی دواتر" وەرگرن کە لەبەشەکانیتردا باسیان لێوە دەکرێت.

بەگشتی بەکارهێنانی ئەم ئامرازە بۆ تازە هاوسەرەکانو ئەوانەی هێشتا منداڵیان نەبووە، لەجێگەی خۆیدایە. رادەی هەڵەی کۆندۆم ــ ئەگەر دروست بەکاربێت ـ بەرێژەی ٧,٥٪ تا ٩,٥٪ە کە

لەپێناو تەندروستی سێکسیدا   و: سەلاحەدین بایەزیدی

بەسەرنجێکی زۆرتر دەتوانرێ بۆ رێژەی ١,٥٪یش کەم بکرێتەوە. ئەم رێژەیە لەکۆمەڵگا دواکەوتوەکاندا بەهۆی نەبوونی فێرکاری دەگاتە رێژەی ١٥٪. بۆیە بەکارهێنانی ئەم ئامرازە شێوازێکی گونجاو نییە بۆ ماوە دانان لەنێوان منداڵەکان یاخود رێگری پاش ئەوەی کەبریارڕدرا هەرگیز مناڵ دروست نەبێت. هەڵبەت پێویستە ئەوە لەبیرنەکرێ کەئەگەر تێگەیشتنی پێویست لەئارادابێت، بەکارهێنانی کۆندۆم لەشێوازە سروشتییەکانی وەك جووتبوونی ناتەواو، جووتبوون بێ پرژانو شێوازی ئەڵماسی زۆر باشترو کاراترە.

هەندێك ژنو پیاو لەرەوتی سرووشتی جووتبووندا وەك هۆکارێکی دەرەکی لەم ئامرازە دەڕوانن چونکە دەبێتە کۆسپ لەبەرکەوتنی ئەندامی نێرینەو زێ، وەك هۆکاری کەمکردنەوەی چێژی سێکسی لەقەڵەمی دەدەن. بەهەرحاڵ هەڵبژاردنو بەکارهێنانی شێوازێکی رێگری پەیوندی بەهەڵو مەرجو مەیلو حەزی هاوسەرەکانەوە هەیە، چونکە ناکرێ رۆڵی کاریگەری کۆندۆم سەبارەت بەرێگری لەنەخۆشییە سێکسییەکانو لەسەرووی هەموویانەوە ئایدز پشتگوێ بخەین، چۆنیەتی فێربوونی کەڵك وەرگرتن لەکۆندۆم بۆ گشت ژنو پیاوێك پێویستە.

پێویستە بزانن بەکارهێنانی دروستو بەردەوامی کۆندۆم ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی ئایدز بەرێژەی ١/٢٠٠ کەمدەکاتەوە، جگە لەمە لەتەمەنی ژنو مێردایەتیدا زۆر جار چڵكو نەخۆشی

دەزگای سێکسی بەتایبەت لەژناندا دەبینرێ کەهەندێکجار لەماوەی سارێژبوونەوەی درێژخایەندا ناکرێو ناشێ رێگری لەسێکس بکرێت، لەم کاتانەدا بەکارهێنانی کۆندۆم پێویستو لەسەداسەدە !

هەروەها بەکارهێنانی جارناجاری کۆندۆم لە"هەفتەی مەترسی"دا کەگومانی هێلکەدەردان لەژناندا زۆرە، بەکارهێنانی شێوازی تری رێگری وەك ئای.یو.دی یان جووتبوونی ناتەواو، رادەی دڵنیایی لەو شێوازانەدا زیاتر دەکات. ئەگەر تازە بەتازە شێوازێکی رێگریتان دەست پێکردوە، وەك یەکەمین مانگی حەب خواردن یان یەکەمین مانگی بەکارهێنانی ئای.یو.دی، هەتا خولێکی تری سووڕی مانگانە کەڵکی بەردەوام لەکۆندۆم وەرگرن، واتە تا ئەو کاتەی لەش خۆی لەگەڵ بارودۆخی نوێدا رادەهێنێتو کۆنترۆڵی سەرەتایی ئەنجامدەدرێت، دەبێتە مایەی دڵنیاییو ئاسوودەیی.

بەستنی لوولەکانی پیاو:

ئەم جۆرە رێگرییە بە"وازکتۆمی"، "بەستنی لوولەی ئەندامی نێرینە"و "نەزۆککردنی پیاو"ناودێر کراوە. جیاوازی سەرەکی ئەم شێوەیە لەگەڵ شێوازەکانی تری رێگری کە لەلایەن پیاوانەوە ئەنجامدەدرێت، ئەوەیە کەهەمیشەییەو ناگەڕێنرێتەوە. بۆیە پێویستە کاتێك بەکاربێت کەهەلو مەرجی کۆمەڵایەتی، پزیشکی یاخود بۆماوەیی تایبەت لەئارادابێت.

لەڕوانگەی کۆمەڵایەتییەوە کاتێك کەژمارەی ئەندامانی بنەماڵە گەیشتە لوتکەی خۆیو ژنومێرد هاوڕابوون لەسەر ئەوەی کەئیتر مناڵیان نەبێتو تەمەنیان مامناوەندە، واتە زۆر گەنج یاخود زۆر پیروکەنەفت نینو هێشتا بۆ چەندین ساڵی تر چالاکی سێکسیان لەبەردەمیدایەو بۆ ئەم شێوازە ئامادەن، بەڵام پێویستە ئەوە لەیادنەکرێت کە سەبارەت بەم بابەتە بەوردی لەگەڵ پزیشکدا راوێژ بکرێتو ژنومێرد بەدروستی تێبگەیەنرێنو پێداگری لەسەر تایبەتمەندی هەمیشەییو نەگەڕانەوەی بکرێت، هەروەها نابێ تەنها گرنگی بەرەزامەندی ژنو مێرد بەشێوەیەکی زارەکی بدرێتو پێویستە وەرگرتنی رەزامەندی پیاو بەنووسراوەیی بێت.

لەڕوانگەی پزیشکییەوە تووشبوونی ژنان بەنەخۆشی دژواری دڵ، ئارەقی، نەخۆشی دژواری گورچیلە، شەکرو...تد کە لەکاتی سکپڕیدا تەندروستیان دەخاتە مەترسییەوە، دەتوانێ بناغەی هەڵبژاردنی هاوسەرکەیانو پێشنیار بۆ ئەنجامدانی ئەم

نەشتەرگەرییە لەبار بکات. چونکە ئەم نەشتەرگەرییە لەژناندا پێویستی بەبێهۆشکردنو کاتو پارەیەکی زیاتر هەیەو سەبارەت بەژنانی تووشبوو بەنەخۆشی جۆراوجۆر گومانی مەترسی نەشتەرگەریی بەرزترو زیاتر دەبێت. بۆ نموونە خەرجی بەستنی لوولەی ئەندامی مێینە چوار بەرامبەری بەستنی لوولەی پیاوانە.

لەڕوانگەی جینەتیکییەوە هەندێك نەخۆشی دژوار وەك فـیّ، هیمۆفیلیا، شێتیو زۆر نەخۆشی دیکە کە لەرێگەی جینەوە دەگوازرێنەوە بۆ منالان، ئەوا ئەنجامدانی ئەم نەشتەرگەرییە دەکەنە شتێکی ناچاری. ئێستاکە لەبیستو حەوت ویلایەتی ئەمریکا یاسای نەزۆککردنی ئەو شێتانە هەیە کە بەشێوەیەکی رەسمی بەناوەندە دەولەتییەکان دەناسرێن، هەڵبەت سەبارەت بەم نەخۆشییانەش، رەزامەندی کەسەکەو خزمی نزیك یاخود سەرپەرشتەکەیان پێویستە.

وازکتۆمی جۆرێك نەشتەرگەری سەرپێییە کە بەبەنجکردنی شوێنەکە ئەنجامدەدرێت. لەم شێوازەدا دوو دەرزی بەنج لەبەشی سەرەوەی هێلکەی گون دەدرێو بەبڕینی دوو بەشی بچووك لەپێستی هێلکەی گون لەهەردوولا، لوولەی ئەندامی نێرینە وەدیار دەکەوێو چەند میلیمەترێکی لێهەڵدەگیرێو هەردوو سەریان پێکەوە دەبەستنەوە.

ئەم نەشتەرگەرییە بچووكو سانایە لە ٢٠ خولەکدا ئەنجامدەدرێتو لانیکەم بۆ ماوەی ٣ کاتژمێر نەخۆشی لەبەر

ئەگەری خوێنرێژی دەخرێتە ژێر چاودێریو دواجار هەتا هەفتەیەك پێویستە لەکاری قورس خۆی دوور بخاتەوە. جێگەی وەبیرهێنانەوەیە پاش ئەو سێ سەعات چاودێرییە، کەسەکە دەتوانێ ژیانی ئاسایی بەردەوام بکاتو تەنانەت کاری سێکسیش ئەنجامبدات، چونکە جووتبوون مەترسی خوێنرێژی بەدواوە نییە.

لەشێوازە نوێیەکانی وازکتۆمیدا- باوترینیان شێوازی "لی"یە کەداهێنەرەکەی پرۆفسۆرێکی "چینی"یە. لەرێگەی برینێکی زۆر بچووكو نادیار لەنێوان ئەندامی نێرینەو کۆم، هەردوو لوولەی ئەندامی نێرینە دەبڕدرێت. لەم شێوازەدا تەنانەت پێویست بەتەقەڵیش ناکات. لەمیتۆدەکانی پێشووی وازکتۆمیدا ئەگەرچی بەدەگمەنیش (١٪) بێت، بەڵام دروستبوونەوەو سارێژبوونی لوولە لەماوەی ساڵێك یاخود دووساڵ دوای نەشتەرگەری مەزەندە دەکرێت، کەچی لەشێوازی "لی"دا ئەم ئەگەرە زۆر کەمترە.

خاڵی گرنگ لەم شێوازەدا، بەدواداچوونە پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری، چونکە نەزۆکی پیاو هەر دوابەدوای نەشتەرگەریی بەدینایەت. نەهێشتنی سەرجەم سپێرمە کەڵەکەبووەکان لەو بەشەی ئەندامی نێرینە کە لەپشت لوولە براوەکەوە جێگیربووە، لەوانەیە بەهەفتەو مانگ درێژە بکێشێت کەئەم ماوەیە پەیوەندی بەژمارەی رەحەت بوونو پرژانەوە هەیە. بۆیە هەتا لەئەنجامی دوو جار تاقیکاری بەردەوامی تۆو، ژمارەی سپێرمەکان دەبێتە سفر، پێویستە ئەم شیکارییە دووپات بێتەوە. هەتا ئەو کاتەی

بەکارهێنانی شێوازێکی رێگری لەسکپڕیی وەك حەب یان کۆندۆم پێویستە.

بەگشتی سێ مانگ پاش ئەنجامدانی نەشتەرگەری، تاقیکاری سپێرم دەکرێو ئەگەر سپێرمی بزۆکی تێدا بوو، سەر لەنوێ دوو هەفتە یان مانگێکی تر دووپاتدەکرێتەوە. لەم ماوەیەدا پێویستە ژنو مێرد شێوازی تری رێگری بەکاربهێنن.

سەبارەت بەم شێوازە بارودۆخی دەروونی هاوسەرکانو بەتایبەت پیاو گرنگە، چونکە سەبارەت بەهەندێك مەسەلەی سۆزداریو دەروونی لەبواری سێکسیەوە، گرفت بۆ پیاوان دروستدەکات. کەسی بڕیاردەر پێویستە بزانێت بەستنی لوولەکانی ئەندامی نێرینە هیچ چەشنە رۆڵێکی نابی لەمەیلی سێکسو چالاکییەکانیداو بەواتایەکی تر زەبر لەتوانایی سێکسی پیاو ناداتو دوای وازکتۆمی تەنها لەکاتی ئۆرگازمدا تۆو بێ سپێرم دەبێت.

سەرەڕای ئەوەی دوای نەشتەرگەری وازکتۆمی ئەگەری چاك بوونەوە لەئەنجامی نەشتەرگەری ئاسایی بەرادەی ٥٠٪ و لەئاکامی نەشتەرگەری میکرۆسکۆی بەڕادەی ٨٨٪ لەئارادایەو بەتێپەڕبوونی کات ئەم رادەیە نزمدەبێتەوە، بەڵام پێویستە ژنو مێردەکان بەئامادەکاری رۆحیو فیکری تەواوەوە ئەم بڕیارە بدەنو بزانن کەهەمیشەییەو شیاوی گەڕاندنەوە نییە.

بەکورتی وازکتۆمی نەشتەرگەرییەکی سادەو، کەم مەترسیو کەم مەسرەفەو دەبێتە مایەی ئاسوودەیی ژنو مێرد. بەگوێرەی

توێژینەوەکان زیاتر لە ٦٠٪ی ئەو پیاوانەی نەشتەرگەری ئاماژە پێکراویان ئەنجامداوە لەچاو قۆناغی بەر لەنەشتەرگەری دڵنیاییو ئاسوودەگی رۆحییان دەستەبەرکردووە، چونکە لەکاتی کاری سێکسیدا ئیتر هۆکارێك نامێنێتەوە بۆ دڵەڕاوکێو ترس لەسکپڕیی نەویستراو.

شۆردن:

لەم شێوازەدا ژن پێویستە دوای کاری سێکسی خێرا زێی بەرێگەی حەمامی تایبەتی زێ بشوات.

بۆ یەکەمین جار دکتۆر (چارڵس رۆناڵد تۆم)* میتۆدی کلاسیکی شۆردنی لەکتێبەکەیدا "بەرهەمی فەلسەفە" باسکردوە. ئەم شێوازە پاش شەڕی دووەمی جیهانی کەهێشتا ئامرازی رێگریی نوێ دروستنەکرابوون، بەشێوەیەکی بەرفراوان لەئەمریکادا باوبووەو نزیکەی ٣/١ی ژنە ئەمریکاییەکان بۆ رێگری لەسکپڕی کەڵکیان لێوەردەگرت.

گرنگە بزانین بەگشتی لەکاتی ئۆرگازمدا، تۆوی پیاو دەڕژێتە قوڵایی زێو بەواتایەکی دی قەراغی زاری منداڵدان کە٢ تا ٥ میلیلیترە. لەهەر میلیلیترێکی تۆوی پیاودا نزیکەی ٧٠ ملیۆن سپێرم هەیە. بەگوێرەی ژمارەی لەڕادەبەری سپێرمەکانو جوڵەی خێرایان کە لەهەشت چرکەدا ئینجێك (٢،٥ سانتیمەتر) دەبڕنو پێنج خولەك دوای ئۆرگازم هەندێك لەوان لەلوولەی منداڵدان، واتە شوێنی ئاوێتەبوون لەگەڵ هێلکەکانی ژندا بەدیدەکرێن، تەنانەت ئەگەر شۆردنەوە دوابەدوای کاری سێکسیش ئەنجامبدرێت، ئەگەری چوونە ناوەوەی هەندێك سپێرم بۆ ناو زاری منداڵدان هەیە. لەکاتێکدا کە لەوانەیە هەبوونی سپێرمێك لەناو هێلکەی ژندا ببێتە هۆی سکپڕیی.

* Charles Ronald Tom

پاش ئەم باسە بۆمان رووندەبێتەوە کەدەرفەتی پاشەکشەکردن بەم شێوازە زۆرە.

لەم شێوازەدا دوو جۆر ئامراز بەکاردێت کەیەکێکیان کیسەی لاستیکیو ئەویتریان دەرزی کەفە کەپێویستییەکانی شۆردنیان تێدایە. ئامرازی یەکەم کەبریتیە لەکیسەیەکو لوولەیەك بۆ ناو زێو شۆردنی، بۆ ئەم مەبەستە گونجاوترەو ئەگەری مەترسیشی کەمترە. لەکاتی شۆردندا ژن یان رادەکشێ یان دادەنیشێو کیسەکە هەڵدەواسێ. هەڵبەت رێگەی دووهەم واتە دانیشتن ئاسان ترو کاراترە. باشتر وایە کیسەکە بەبەرزایی باڵای مرۆڤ هەڵبواسرێ. تەشتێك بۆ گەڕانەوەی ئاوی شۆردن لەبن ژنەکە دادەنرێ. پاشان سەری لوولەکە بەئەندازەی ٧ تا ٨ سانتیمەتر– بەجۆرێك کەبگاتە قوڵایی زێ– دەکرێتە ناو زێو لەم حاڵەتەدا شلەی شۆردن کەبریتیە لەئاوو مادەیەکی دژە میکرۆب، بەزەحمت دەچێتە ناو زێوە. لەم کاتەدا پێویستە ژن ماسولکەکانی زێ کۆبکاتەوە یان بەدەستی فشاربخاتەسەر زاری ئەندامی مێینە پاشان چەند جارێك ماسولکەکانی شل بکات تاکو ئاوەکە لەزاری زێ–وە بێتە دەرەوە. بەمجۆرە لوولەی زێ دەکرێتەوەو شۆردن تا ئەو جێگەیەی دەرفەت هەبێ، بەشێوەیەکی رێكو پێك ئەنجامدەدرێ.

هەندێکجار خانمەکان هۆقنە (کیسەی لاستیکی مژەر)و ئەو شلەیە بەکاردێنن کەخۆیان دەیگرنەوەو بریتییە لەئاوو مادەیەکی دژە میکرۆب وەك (بتادین، ئاوو سابوون، ئاوی خوێو کۆکاکۆلا).

هەڵبەت پێویستە لەم کاتەدا لەبیرتان نەچێت بەکارهێنانی ئاو بەتەنها دەبێتە هۆی دەرکەوتنی سپێرمەکان لەناو زێداو زیادکردنی مادەیەکی کیمیایی بۆ لەناوبردنی سپێرمەکان بەکاردێت. واتە بەکارهێنانی تێکەڵاوییەك لەئاوو مادەیەکی دژە میکرۆب، کەڵك وەرگرتنی هاوکاتە لەگەڵ شێوازێکی فیزیکیو لەناوبردنی سپێرمەکان بەشێوازێکی کیمیایی. لەم کاتانەدا پێویستە ئاگاداربین کەمادە کیمیاییەکە زۆر خەست نەبێتو بەکارهێنانی لەڕادەبەدەر نەبێتە هۆی زەبر گەیاندن بەشانەکان. بۆیە بەکارهێنانی ئامێری ئامادەی شۆردن کە لەدەرمانخانەکان دەستدەکەوێت، بایەخی تەندروستی زیاترە.

بەگشتی رادەی دڵنیابوون لەشێوازی شۆردندا نزمەو ئەگەری سکپڕیی نەخواستراو زۆرە. لەلایەکی دیکەوە زەمەنی بەکارهێنانی ئەم شێوازە واتە – دوای جووتبوون – کەژنو مێرد بەشێوەیەکی سروشتی دادەهێزرێن، بەکارهێنانەکە دژوارتر دەکات. هەروەها چینە سروشتییەکانی دیواری زێ دەرفەتی شۆردنی رێكو پێك کەمدەکاتەوەو هەندێکجار بەتایبەت کاتێك ژنەکە خۆی، ئاوو مادەی دژە میکرۆب دەگرێتەوە، ئەگەری زاماربوونی پێکهاتەی زێو تەشەنە سەندنی میکرۆب لەم بەشانەدا زیاتر دەکات.

شێوازی رۆژژمێری:

ئەم جۆرە رێگرییە بەهەندێك ناویتریش وەك "رێگری لەڕۆژانی مەترسیدا"، "شێوازی ریتمیك"، "کەڵك وەرگرتن لەخولی نەزۆکی فیزیۆلۆژیك"، "دوورەپەرێزی سووڕانە" یان "شێوازی رێکخستنی خێزان بەشێوەیەکی سرووشتی" دەناسرێت.

لەکتێبە "هندی"یەکاندا کەهەزار ساڵ لەمەوبەر نووسراون، پزیشکە کۆنەکان باسی ئەم شێوازەیان کردووەو لەوانەیە هەر لەبەر ئەمەش بێت تا ئێستاش لە "هیندستان"دا باوترین شێوازی رێگرییە.

ساڵی ١٨٨٣ دکتۆرێك بەناوی "کاپلمەن"* لەکتێبەکەیدا باسی لەو رۆژانە کردوە کەتیایدا ئەگەری سکپڕی ژن کەمە. وێڕای ئەوەی میتۆدی بەراوردی ئەم کاتە دیاریکراوە لەلایەن کاپڵمەنەوە هەڵە بووە، بەڵام ئەم بابەتە بۆمان روونەدەکاتەوە کەهەر لەکۆنەوە بەکارهێنانی رۆژە سرووشتییەکانی سکپڕنەبوون لەخانمەکاندا باو بووە.

دەتوانین خوولی سووڕی مانگانەی ژنێك لەڕوانگەی ئەگەری سکپڕبوونەوە بەسەر سێ قۆناغدا دابەش بکەین. لەرۆژی یەکەمی سووڕی مانگانەی قۆناغێك هەتا یەکەمین رۆژی سووڕی مانگانەی قۆناغێکی تر خوولێکە کەنزیکەی ٣/١ی سەرەتای ئەم قۆناغە پەیوەندی بەزەمەنی سووڕی مانگانەو هەفتەیەك پاش ئەوەوە هەیە کەتیایدا سکپڕنەبوون بەشێوەیەکی رێژەیی لەئارادایە. ٣/١ی

---
* **Capellmann**

ناوەراستی ئەم قۆناغە پەیوەستە بەدەردانی هێلکەکانی ژن کەقۆناغی سەرەکی سکپڕبوونەو ۱/۳ی کۆتایی کەبریتیە لەرۆژانی پاش هێلکەدەردانو نزیك بەسووڕێکی مانگانەی تر، ئەوا بەنزیکەیی قۆناغی سکپڕنەبوونە.

زۆربەی هەرە زۆری کاتەکان لەخوولێکی سووڕی مانگانەدا هێلکەیەك دەردەدرێ کەئەویش هێزی سکپڕیی خۆی هەتا ٢٤ کاتژمێر دەپارێزێ. سپێرمیش بەگشتی تا ٤٨ سەعات هێزی ئاوسکردنی هێلکەی هەیە. بەم پێیە بەراوردکردنی کاتی هێلکەدەردانو دوورەپەرێزی لەکاری سێکسی بۆ ماوەی سێ چوار رۆژ پێشو پاش ئەم قۆناغە رێگری لەپێکگەیشتنی هێلکەو سپێرمو لەئەنجامدا سکپڕی دەکات. دوورەپەرێزی سێکسی لەرۆژانی بەر لەهێلکەدەردان بەهۆی ئەگەری مانەوەی تۆوی پیاوو رۆژانی پاش ئەویش پەیوەندی بەپاراستنی هێزی سکپڕیی هێلکەوە هەیە.

دیارە کێشەی سەرەکیی لەم شێوازەدا دەستنیشانکردنی وردی زەمەنی هێلکەدەردانی ژنە، چونکە روونبووەتەوە کەئەم قۆناغە لەگەڵ رۆژی دەسپێکردنی سووڕێکی مانگانەی تر ١٤ تا ١٦ رۆژ مەودای نەگۆڕی هەیە، بەڵام بەداخەوە مەودای ئاماژەپێکراو لەیەکەمین رۆژی سووڕی مانگانەی تردا نەگۆڕ نییە، لەلایەکی ترەوە زەمەنی سووڕی مانگانەی ژنان بەردەوام یەکسانو دیاریکراو نییەو لەژێر کاریگەریی هەندێك هۆکاردایە وەك: بارودۆخی دەروونی، رێجیمی خۆراك، کێش، کەشو هەوا، بەکارهێنانی دەواو دەرمانو

زۆر هۆکاری تر. بۆیە رادەی سەرنەکەوتن لەم شێوازەدا بەرێژەی نزیك بە ١٨,٨ بەراوردکراوەو پێشنیاردەکرێت ئەم شێوازە بەتەنها بەکار نەیەت. پەیرەوکردنی ئەم شێوازە لەگەڵ شێوازی تر وەك دەستنیشانکردنی گەرمای لەش، سەرنجدان بەدەردانی ژنانەو نیشانەکانی هێلکەدەردان کە لەهەندێك ژندا بەراشکاوی دەبینرێت، رادەی سەرکەوتن زیاتر دەکات، ئەو شێوازانەی تر کەئاماژیان پێکرا، لەبەشەکانی تردا بەتێروتەسەلی باسیان لێوە کراوە.

لەم میتۆدەدا پێویستە ژن مێژووی وردو دروستی یەکەمین رۆژی سووڕی مانگانەی بۆ ماوەی ٨ تا ١٢ مانگ لەرۆژژمێردا یاداشت بکات. ئینجا بەبەراوردکردنی یەکەمین رۆژی سووڕی مانگانە لەدەیەمین رۆژی قۆناغەکە هەتا کۆتایی هەژدەهەمین رۆژی ئەو هەفتەیە، مەترسی یان قۆناغی سکپڕیی ژن دێتە دەستو بەگومانێکی زۆر هێلکەدەردان لەو رۆژانەدا ئەنجامگیر دەبێ. بەڵام چونکە لەکردەوەدا، سووڕی مانگانەی ژن لەماوەی ساڵێکدا رێكو پێك نییە، دیارکردنی قۆناغی سکپڕیی بەیەکێك لەم دوو رێگەیەی خوارەوە وردترە.

بەکەڵك وەرگرتن لەشێوازی رۆژژمێر، ژنان دەتوانن کورتترینو درێژترین خوولی سووڕی مانگانەیان لەماوەی ساڵێکدا دەستنیشان بکەن: ئینجا ئەگەر ژمارەی ١٨ لەکورتترین ماوەو ژمارە ١١ لەدرێژترین ماوەی کەمبکەنەوە، ئەوا رۆژی دەستپێکردنی قۆناغی سکپڕیو کۆتاییەکەی دەستدەکەوێت بۆ نموونە ئەگەر کورتترین

قۆناغی سووڕی مانگانەی ژنێك ٢٧ ڕۆژو درێژترینی ٣٣ ڕۆژ بێ، قۆناغی سکپڕیی ئەم ژنە لەڕۆژی نۆیەم (١٨–٢٧) هەتا بیستو دووەمی(١١–٣٣) سووڕی مانگانەی، بەئەژمارکردنی یەکەم ڕۆژی سووڕی مانگانەی دەستەبەر دەبێت.

لەشێوازی دووەمی ئەژمارکردندا، ١٩ ژمارە لەکورتترین ماوە کەمدەکەینەوەو بەمجۆرە یەکەمین ڕۆژی قۆناغی سکپڕیمان دەستدەکەوێت، لەو ڕۆژەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك ئەگەری سکپڕیی زۆرە. پاشان جیاوازی کورتترینو درێژترین ماوەش ئەژماردەکەینو ژمارەی هاتوو بەهەفتەی مەترسییەوە زیاددەکەین هەتا زەمەنی سکپڕیی ئەو ژنە بەتەواوەتی ڕوونبێتەوە، ئەگەر هەمان نموونەی یەکەم بەم شێوازە بەراوردبکەین کەتیایدا کورتترین قۆناغ ٢٧ ڕۆژ بوو، ڕۆژی هەشتەم (١٩–٢٧)، لەیەکەمین ڕۆژی سوڕی مانگانەوە قۆناغی سکپڕیی دەستپێدەکاتو هەفتەیەك پاش ئەمیش نەگۆڕە، ئێستا ٦ ژمارە (٢٧–٣٣) بەکورتترینو درێژترین خوول دەخەینە سەر ئەم حەوت ڕۆژە، بەمجورە دوایین ڕۆژی سکپڕیی خوولێکی ژن دیار دەبێت. ئەم قۆناغە بۆ سکپڕیی لەیەکەمین ڕۆژی سووڕی مانگانەوە هەتا کۆتایی ڕۆژی بیستو یەکەم (٦+٧+٨) دەخایەنێ کە لەگەڵ بەراوردی جۆری یەکەم هاوئاهەنگی هەیە.

هەڵبەت پێویستە جەختبکرێتەوە کەپاش یاداشتی ڕۆژژمێری، زەمەنی سووڕی مانگانە بۆ ماوەی ساڵێك دەبێ دەستنیشانکردنی وردی قۆناغی سکپڕنەبوون لەژێر چاودێری کارناسدا ئەنجامبدرێ، چونکە ئەگەری هەڵەکردن لەم بەراوردانەدا زۆرە. بەتایبەت ئەو ژنانەی کەسووڕی

مانگانەیان نارێکە، دەبێ کەڵك لەڕێنوێنییەکانی کەسێکی پسپۆڕ وەرگرن. هەروەها سەرنجدان بەو خاڵەش گرنگە کە ١,٣ی سەرەتای قۆناغی سووڕی مانگانەو ١,٣ی پاشماوەکەی هەتا سووڕێکی مانگانەی تر، ئەگەری هێلکەدەردانو لەئەنجامدا سکپڕیی زۆر کەمە، بەڵام سفر نییەو بەدەگمەن کاری سێکسی لەم کاتانەدا دەبێتە هۆی سکپڕی. هەڵبەت قۆناغی یەکەمی سکپڕنەبوون (بەر لەهێلکە دەردان) کەمتر لەقۆناغی نەزۆکی دوای هێلکەدەردان جێگەی متمانەیە، چونکە بەتەواوەتی ڕووننەبووەتەوە کەسپێرم تا چەند ڕۆژ لەئەندامی مێینەی ژندا دەمێنێتەوە. لەلایەکی ترەوە پێویستە بزانین کە لەڕوانگەی هۆرمۆنەوە مەیلی سێکسی ژن لەقۆناغی سکپڕیدا لەکاتەکانی تر زۆرترە، لەم کاتانەدا ئاژەڵە مێیەکانیش ئاژەڵە نێرەکان بۆلای خۆیان ڕاکێشدەکەن.

بەگشتی لەم جۆرە ڕێگرییەدا ئەگەری سەرنەکەوتن زۆرە، بەتایبەت ئەگەر بەتەنها کەڵکی لێوەربگیرێت، چونکە هەندێك هۆ وەك بەهەڵەداچوون لەبەراوردکردن یان گۆڕانی دۆخی جەستەیی‌و دەروونی کەکاریگەرییان لەسەر سووڕی مانگانە هەیە، ڕۆڵیان هەیەو لەلایەکی دیکەوە لەقۆناغی پاش منداڵبووندا بەهیچ شێوەیەك نابێ بەکاربهێنرێت، بەڵام ئەگەر لەشێوازەکانی تردا وەك یەکەمین قۆناغی بەکارهێنانی حەبەکان، یەکەمین مانگی بەکارهێنانی I.U.D و .. تددا کەڵکی لێوەربگیرێت، دەرئەنجامەکانی بەرادەیەکی پتر جێگەی متمانەیە. هەروەها وەك ئاماژەمان پێدا سەرنجدان لەنیشانەکانی گەرمای لەش، ئازاری کەلەکە لەهەندێك ژنداو شیکاری مۆکوس لەژێر چاودێری کارناسدا پەرە بەسەرکەوتنی ئەم شێوازە دەدات.

تای هێلکه دەردان:

ئەم جۆرە رێگرییە بەناوەکانی "ئەندازەگرتنی پلەی گەرمای لەش"و "دیارکردنی قۆناغی گەرما"ش ناسراوە. ئەم شێوازە لەسەر بنەمای دیارکردنی پلەی گەرمای لەشی ژن لەماوەی خوولێکی سووڕی مانگانەدا ئەنجامدەدرێت. گەرمای لەش پێویستە لەرێگەی کۆمەوە تۆماربکرێ. بەم شێوەیە هەورازو نشێوی گۆرانکارییەکانی گەرمای لەشی ژن روونده‌بێتەوە، بۆ سەرنجو وردەکاری زیاتر پێویستە بۆ ماوەی ١ تا ٣ مانگ تۆمار بکرێت.

بەهۆی گۆڕانی رژانی هۆرمۆنی ژنانە لەماوەی خوولێکی سووڕی مانگانەدا، بەرزونزمی پلەی گەرمای لەش لەژناندا دێتە ئاراوە، بەشێوەیەك كە لەسەرەتاکانی دوو هەفتەی یەکەمی سووڕی مانگانە بەهۆی پەرەسەندنی بەرەبەرەی هۆرمۆنی ئیسترۆجین رادەی گەرمای لەشی ژن لانیکەم لەنێوان ٣٦ تا ٣٧ پلەی سانتیگراددایە، پاشان ئەم پلەیە بەرێژەی ٢٪ تا ٤٪ نزم دەبێتەوەو دواجار بەپەرەسەندنی رژانی هۆرمۆنی پرۆجیسترۆن کەتایبەتمەندی گەرمابەخشی هەیەو هێلکەدەردان لەماوەی ١ تا ٣ رۆژ بەرەبەرە بەرزدەبێتەوەو لەبەشی کۆتایی خوولەکەدا دەگاتە زیاتر لە ٣٧ پلەو هەتا سووڕێکی مانگانەی تر لەنێوان ٣٧ هەتا ٣٨ پلەدا دەمێنێتەوە.

بۆ دەستنیشانکردنی زەمەنی سکپڕیی پێویستە لەدەستپێکردنی پلەی گەرما هەتا نەگۆڕبوونی لەئاستێکی بالآدا لەبەرچاوبگیرێ. گومانی ئەوە هەیە هێلکەدەردانی دروست پێشتر یان لەکاتی بەرز

بوونەوەی پلەی گەرمای لەشدا ئەنجامبدرێت. لەم قۆناغەدا دەبێ لەشێوازێکی رێگری وەك کۆندۆم یان جووتبوونی ناتەواوو ... کەڵك وەربگیرێت. رەچاوکردنی سێ چوار رۆژ بەر لەهێلکەدەردان بەهۆی ئەگەری هەبوونی سپێرم لەلەشی ژنداو سێ رۆژ پاش هێلکەدەردان بەهۆی پاراستنی ئەگەری هێزی سکپڕیی هێلکەیە. هەروەها چاکترە رێکخستنی ئەم بەرزیو نزمیە دوای تۆمارکردنی سێ مانگ لەژێر چاودێری پزیشك یان کارناسی تەندروستیدا ئەنجامبدرێت. سەبارەت بەو خانمانەی سووڕی مانگانەی نارێکیان هەیە، یان پلەی گەرمای لەشیان بەهۆی نەخۆشی جێگۆڕکێ دەکات. رێکخستنی ئەم بەرزو نزمییە لۆژیکانە نییەو ئەگەر پێویست بکات دەبێ ئەم کارە لەژێر چاودێری راستەوخۆی پزیشك یان کارناسی تەکنیکیدا ئەنجامبدرێت.

ئێستە توێژەران خەریکی بەرهەمهێنانی ئامرازێکی نوێن کەتێکەڵییەکە لەکۆمپیوتەرێکی لەپێشدا ئامادەکراوو کاتژمێرێکی دیجیتاڵو ئامێرێکی تۆمارکردنی گەرمای لەش بەشێوەیەکی وردو دروست. ناوی دەزگاکە"رایت تایم"ە لەئەنجامی بەکارهێنانیدا وردەکاری زیاتر بۆ دەستنیشانکردنی قۆناغی گەرما بەدەستدێت. کاتێك ئامێرێکی وەها بکەوێتە بازارەوە، پرسیاری "کاتژمێر چەندە؟"مانایەکی تر بەخۆیەوە دەگرێت!

باشتروایە بۆ زیاتر دڵنیابوون لەم شێوازە، شێوازی تری رێگری بەکاربێت، وەك میتۆدی رۆژژمێر، گۆڕانی دەردانی ژنانە، هەبوونی ژانی نێوەند لەهەندێك ژندا– كە لەجێگەی خۆیدا باسیان لێوەدەکرێت.

شیکاری مۆکوس:

ئەم شێوازە بەناوی تریش ناسراوە: وەك "تاقیکاری کێشکردنی دەردانەکان"و "ئەزموونی ئەشپین بارکیت". لەم شێوازەدا پێویستە ژن سەرنج لەدەردراونی زاری منداڵدان کە لەزێ-ەوە دەردەکەوێ بدات. بەگشتی دوای خوێنرێژی سووڕی مانگانە ناو زێ وشکەو بەرەبەرە بەهۆی زیادبوونی هۆرمۆنی ژنانەی ئیسترۆجین هەتا کاتی هێلکە دەردان، رادەی شیداربوونی زیاتر دەبێ، بەجۆرێك کە لەکاتی دەردانی هێلکەی مۆکوسدا زێ فراوانو روونو نەرمەو زیاتر لەسپێنەی هێلکە دەچێت. سێ چوار رۆژ پاش هێلکەدەردان، دەردانەکان خەستو تار دەبنو سەرلەنوێ زێ وشك دەبێتەوە کەئەم گۆڕانکاریانەی دەردانەکان بەهۆی پەرەسەندی هۆرمۆنی ژنانەی پرۆجیسترۆنەوە دێنەدی. هەڵبەت شیاوی بیرهێنانەوەیە کەدیواری زێ هیچ کات بەتەواوی وشك نییەو کەمیو زۆری دەردانەکانی رێژەییە. بەهەرحاڵ ژنان دەتوانن بەکۆنترۆڵکردنی رۆژانەی دەردانەکانیان دوای سووڕی مانگانە زەمەنی پەرەسەندنی ژمارەو رادەی خەستبوونیان بۆ دەربکەوێ. بۆ ئەم مەبەستە دەتوانن لەرێگەی بەکارهێنانی کلنێکسێك لەکۆتایی بەشی دەرەکی زێدا باشتر گۆڕانی دەردانەکانتان بۆ دەربکەوێت.

لەم ماوەیەدا دەکرێ کاری سێکسی بێ رێگری بێت، لەم شێوازەدا رۆژانی سکپڕبوونی ژن بریتیین لە: رۆژانی پاش سووڕی مانگانە کەناو زێ شێی کەمترەو سێ چوار رۆژ پاش هێلکەدەردان

کەهەمیسان زێ وشك دەبێت، بەواتایەکی تر رۆژانی سکپڕیی ژن کەتیایدا بۆ رێگری لەسکپڕیی، پێویستە شێوازێکی رێگری بەکاربێت، لەکاتی بەدیکرنی دەردانی زۆرو ئاودار واتە بەر لەهێلکەدەردان هەتا کەمبوونەوەی سەرلەنوێی دەردان یان وشکبوونی زێ دەستپێدەکات.

هەروەها کاتێك دەردانی ناو زێ خەستو زۆر دەبێت، ژنان دەتوانن بەتاقیکارییەکی تایبەت لەزەمەنی نزیکبوونەوەی پیتاندنی هێلکە ئاگادار بن، لەم ماوەیەدا ئەگەر شێی زێ بگرینو بیخەینە ناو دوو پەنجەوە پاشان پەنجەکانمان لێکبکەینەوە، لەمەودای سانتیمەترێکی نێوانیاندا بەنێك لەشێ دروست دەبێت کەناپسێو لێکنابێتەوە. لەکاتێکدا کەشێ سێ چوار رۆژ پاش هێلکەدەردان لەژێر کاریگەری پرۆجیسترۆندا خەستو لینجەو ئیتر وەك بەن لێکنابێتەوە.

گۆڕانی فیزیکیو کیمیایی موکوسی زاری منداڵدان لەسەر جوڵەو گواستنەوەی سپێرمەکان بۆ ئاوسکردنی هێلکە کاریگەریدەبێت. هەروەك لەسەروبەندی هێلکە دەردانداا تواناکاری قەبڵاندنی زاری منداڵدان بەرێگەی سپێرماتۆزۆید دەگاتە ئەوپەڕی خۆیو پاش تێپەربوونی یەك دوو رۆژ بەدروستکردنی کۆسپێکی قایم لەزاری منداڵداندا رێگریدەکات لەگواستنەوەی سپێرم. هەر لەبەر ئەم هۆیانە بەکارهێنانی ئەزموونی مۆکوس تەنها کاریگەری لەشێوازی رۆژژمێر زۆرترەو ئەگەری هەڵە لەرێگری لەسکپڕی نەویستراو کەمترە، بەڵام

هەروەك باسكرا، بەكارهێنانی هاوتەریبی شێوازەكانی رۆژژمێرو دەستنیشانكردنی پلەی گەرماو ئەزموونی مۆكوس بەسەرنجدان بەنیشانەكانی ژانی نێوەند كە لەهەندێك ژندا دەبینرێ، بەشێوەیەكی بەرچاو رادەی دڵنیایی زیاتر دەكات.

لەبیرتان نەچێت كەبەكارهێنانی شێوازە سرووشتییەكان بۆ هاوسەرە تازەكان بەر لە لەدایكبوونی یەكەمین منداڵ یاخود بۆ مەودا دانان لەنێوان منداڵەكاندا- واتە ئەو كەسانەی دەیانەوێ درەنگ منداڵیان بێت- شیاوو گونجاوە. سەبارەت بەو هاوسەرانەی كەهەرگیز نابێ منداڵیان بێت، پێویستە لەشێوازی دڵنیاتر كەڵك وەربگیرێت.

ئازاری كەلەكە:

ئازاری كەلەكە یان "میتێل ئەشمێرز"* لەلایەن ٢٥٪ی ژنانەوە بەگشتی لەكاتی دەردانی هێلكەدا هەست پێدەكرێت، لەهەر خولێكدا هێلكەدانێك بەبەردەوامی چالاكەو هێلكە دەردەدات. ژنێك كەنزیكەی ١\٤ی ژنان لەرۆژێكی تایبەتدا لەژێر دڵیان هەستی پێدەكەن، لەلای هەمان هێلكەدانە ئەكتیڤەكەدا.

هۆی دەركەوتنی ئەم ئازارە كەوەك برووسكەیەكی كتو پڕ لەلایەن ژنانی نیشانەدارەوە باس دەكرێت، دەردانی كیسەی خوێنی پڕ لەهێلكە- كەپێی دەگوترێت فولیكیول-و وروژانو پەرچەكرداری دەوروبەری حەوزی ژنە لەبەرامبەریدا. هەڵبەت ئەو ژنانەی نیشانەكانی ئازاری كەلەكەی تێدا دەبینرێت، بەشێوەیەكی بەردەوامو لەسەرجەم خوولەكاندا تووشی نابن.

بەگوێرەی هۆكارەكانی نەبوونی ئەم نیشانەیە لەزۆربەی ژنانو دووپات نەبوونەوەی رێكو پێكی لەهەندێك ژندا، بەتەنها ناتوانرێ بۆ دەستنیشانكردنی وردی رۆژی هێلكەدەردانو رێگری لەسكپڕیی بەكاربێت. بەڵام هەروەك پێشتر باسكرا هاوكات لەگەڵ ئەم شێوازە بەكارهێنانی شێوازی تر وەك میتۆدی رۆژژمێرو تای هێلكەدەردانو ئەزموونی مۆكوس زیاتر جێگەی متمانەو دڵنیاییە.

* **Mitle Shmerz**

ماددەی سپێرمکوژی زێ:

ئەم مادانە بەشێوەی جێڵ، کرێم، هەویر، کەف، ئەسپێری، حەب لەنوێترین شێوەیدا وەك فیلمی دژە سکپڕیی پێشکەش بەبازاڕەکانی جیهان دەکرێن کەکاریگەرترینیان جێڵو کرێمە. ئەم دەرمانانە بەرێگەی شیشێکی پلاستیکی پستۆندار دەخرێنە ناو زێو بەکاریگەری دوولایەنە واتە دروستکردنی کۆسپێکی فیزیکی لەبەرامبەر هاتنی سپێرم بۆ ناو منداڵدانو کۆسپێکی کیمیایی بۆ لەناوبردنی سپێرمەکان یاخود کۆسپ لەبەردەم جوڵەیان، رێگری لەسکپڕیی دەکات. واتە کاریگەری مادده کیمیاییەکە سپێرمەکان بەر لەگەیشتنیان بۆ لای هێلکەکان لەناو دەبات.

لەم شێوازەدا بەر لەکاری سێکس دەبێ مادە سپێرم کوژەکان، بەئەندازەی پێویست بکەونە ناو قوڵایی زێ-ەوە. ئەم مادانە تا کاتژمێرێکیش تایبەتمەندی سەرەکی خۆیان دەپارێزنو ئەگەر زیاتر لەم زەمەنە لەبەکارهێنانیان تێپەڕێ، پێویستە سەر لەنوێ کەڵکیان لێوەربگیرێت. بەڵام وا باشترە ئەم مادانە بەر لەکاری سێکسو لانیکەم دە چرکە پێشتر بەکاربهێنرێن. دوای جووتبوون پێویست ناکات زێ بشۆردرێتو دەبێ لانیکەم شەش کاتژمێر پاش جووتبوون ئەنجامبدرێت. رادەی بەکارهێنانی مادده سپێرمکوژەکان دەبێ بەشێوەیەك بێت کە بەتەواوەتی دیواری زێو دەوروبەری زاری منداڵدان داپۆشێت، لەبەر ئەم هۆیە کرێم، جێڵو کەف ئایرۆسێل کەهێزی بڵاوبوونەوەو داپۆشینی زیاتریان هەیە، گونجاوترن.

هەڵبەت هەندێك جیلێ چەوری دروستدەکەنو کاتێك لەزێ-دا دەردەکەون، دیمەنێکی ناحەز پێکدەهێنن.

ئەم شێوازە بەشێوەیەکی بەرفراوان لەئەمریکا بەکار دێت. بەتایبەت لەلایەن ئەو ژنانەی کە بەخواردنی حەبو I.U.D هەستیارنو هەروەها بۆ رێگری کاتیو بێ بەرنامەیەکی دیاریکراو وەك ئەو ژنانەی تازە دەستیان بەحەبخواردن کردوە یان لەکاتی شیرداندا، ئەم شێوازە بەکار دەهێنرێت. قازانجی ئەم مادەیە ئەوەیە کەپێویستی بەراسپاردەی دکتۆر نییە، هەرزانەو بەئاسانی دەست هەموو کەس دەکەوێ.

نوێترین بەرهەمی سپێرمکوژ کە کەوتۆتە بازاڕەوە، دەرمانێکە بەناوی "پرۆپرانۆلۆل"* کەناوە بازرگانییەکەی "ئەندێرال"** ە، تایبەتمەندی سپێرمکوژی ئەم دەرمانە بەرێکەوت لەتاقیکارییەکاندا ئاشکرابوو، ئەو نەخۆشەی بەکاریدەهێنێت، بەشێوەیەکی بەرچاو ژمارەی سپێرمەکانی کەم دەبێتەوە. ئەم دەرمانە بە بەهێزترین مادەی سپێرمکوژ لەقەڵەم دەدرێت.

هەندێك جۆری ئەم مادانە ـ کەڕادەی بەکارهێنانیان بەدەستی خودی کەسەکەیە ـ وەك کرێم، جێڵو کەفەکان ئەگەر لەڕادەبەدەر بەکاربهێنرێن، لەوانەیە خەستبوونی دەرمانەکە ببێتە هۆی هەستیاربوون یاخود وروژانی پێکهاتەکانی زێ، یان پێستی ئەندامی

---

* **Propranolol**

** **Indral**

نێرینە هەستیار بێت و تەنانەت هەندێ جار بکزێتەوە. هەڵبەت ئەم زیانانە بەدەگمەنن، بەڵام ئەگەر دژواربوون، پێویستە بەکارهێنانی دەرمانەکە رابوەستێنرێت.

لەئەنجامی توێژینەوەکاندا رادەی هەڵەکردن لەم شێوازەدا بەرێژەی ١٢٪ هەتا ٣٩٪ هەڵسەنگێنراوە کە تێکڕاییەکەی دەبێتە ١٧,٧٪، دیارە بەبەراوردکردن لەگەڵ شێوازی رۆژژمێری دڵنیاترەو هەروەها شێوازی کۆندۆمو لەولەب بەجێڵەوە زیاتر جێگەی دڵنیایین. لەهەڵسەنگاندنەکاندا ئەمەش روونبووەتەوە کەبەکارهێنانی کەفەکانی ئائیرۆسێل بەهەمان ئەندازەی کۆندۆم کاریگەری هەیە. باشترین رێگە لەم شێوازەدا بەکارهێنانی (هاوکاتی کەفو کۆندۆم) لەرۆژانی سکپڕیی نێوان خولەکاندا (بەسوود وەرگرتن لەشێوازی رۆژژمێر)و بەکارهێنانی کەف بەتەنها لەو کاتانەدایە کەژن حامیلە نییە، رادەی دڵنیابوون لەم شێوازە هەتا ئاستی کاریگەری حەبەکانی رێگری -کە تا ئەمرۆ بەدڵنیاترین شێوە لەقەڵەم دراوە- زیاتردەکات.

کەواتە مادده سپێرمکوژەکان بۆ کردەوەی سێکسی، جارجارە و بێ بەرنامە گونجاوترنو بەو تایبەتمەندییە دژە میکرۆبە بەهێزەی کەهەیانە بەرگری لەنەخۆشی سێکسی وەك ئایدزو بەتایبەت سوزەنەکیش دەکەن.

ئەسفەنجی کەفاوی:

دەتوانین ئەم شێوازەش بەجۆرێك لەبەکارهێنانی کیمیایی سپێرمکوژەکان لەقەڵەم بدەین کەتیایدا، دروستکردنی کۆسپی فیزیکی بەرێگەی ئەسفەنج بەرچاوترە. لەبەر سادەییو کاریگەریی ئەم شێوازە، لەرابردوودا بەشێوەی سەرەتایی برەوی سەندووە. ئەوکات ئەسفەنجیان بەماددەی جۆراوجۆری وەك ئاوی خوێ، سرکەو .. تەڕ دەکردو لەبەردەم زاری منداڵدانیان دادەنا.

لەرۆژی ئەمڕۆدا سوود لەبۆدرەیەکی تایبەت وەردەگیرێت کەماددەی ناسابوونیو سپێرمکوژی تێدایەو لەشوێنی شێدار کەف دەکات. لەم شێوازەدا سەرەتا ئەسفەنجەکە تەڕ دەکرێت، پاشان بۆدرەکەی پێوە دەکرێتو بە پەنجە بڵاو دەکرێتەوە بۆ ئەوەی کەف بکات. ئینجا ژن لەکاتی دانیشتن یان راوەستاندا قاچێکی بەرز دەکاتەوەو، ئەسفەنجە کەفاوییەکە دەخاتە ناو قوڵایی زێ-وە. ئەسفەنج و ماددەی سپێرمکوژ بەناوی بازرگانی "تودەی - today" لەبازاڕدا دەستدەکەوێت.

لەم شێوەیەدا دانانی ئەسفەنج، پێویستە دوای کاری سێکس بێت. پێویستە لەکاتی بۆدرە پێوەکردندا هەندێك شت رەچاو بکرێت، چونکە ئەگەر خەست بێت، دەبێتە هۆی وروژانو هەستیاربوونی شانەکان. بەپێچەوانەی بەکارهێنانی ماددەی سپێرمکوژ کەپێویستی بەکۆنترۆڵی زێو شۆردنی پاش کاری سێکس نییە، لەبەکارهێنانی ئەسفەنجدا دەبێ ژن لانیکەم پاش شەش سەعات دەرییبهێنێت بۆ

ئەوەی ماددەی سپێرمکوژ کاریگەری هەبێت و ئەگەر پێویست بوو، بیشوات.

شێوەی بەکارهێنانی ئەسفەنجی کەفاوی زۆر ساناو هەرزانەو لەرێگرتنی بێ بەرنامەیی یان بەرێکەوت زۆر سادە جێبەجێدەبێت. بەڵام لەکاتی تردا بەهۆی باڵابوونی رێژەی هەڵەکردن تێیدا، گونجاو نییە. هەروەها دەتوانرێ بەتەنها لەرۆژانی سکپڕنەبووندا (کە بەشێوازی رۆژمێری دیاریدەکرێت)و لەرۆژانی سکپڕبوونیشدا هاوکات لەگەڵ شێوازەکانی تری رێگری سوودی لێوەربگیرێت.

لەولەب:

لەڕاستیدا بەکارهێنانی لەولەبی زێ دەبێتە هۆی دروستکردنی کۆسپێکی میکانیکی یاخود فیزیکی لەبەرامبەر هاتنی سپێرم بۆ ناو منداڵدان کە ئەگەر هاوکات بێت لەگەڵ کرێم یان جێڵی سپێرمکوژ واتە شێوازی کیمیایی، ئەوا رادەی هەڵەکردن زۆر کەمدەبێتەوە. ناوی دیکەی ئەم ئامرازە "پێساری"* ە کە لەپەنجاکانی سەدەی رابردوودا باوترین ئامرازی کۆسپ دانان بووە لەبەردەم زاری منداڵدان، بەتایبەت لەوڵاتانی رۆژئاوادا. بەر لەبەکارهێنانی حەبەکانی رێگری، تێکەڵکردنی لەولەبو جێڵی سپێرمکوژ لەوڵاتانی پێشکەوتوودا بەرچاوترین شێوازی رێگری بووە.

لەولەب، لاستیکێکی نیوبازنەییە کەپەردەیەکی ناسکو بەرجەستەیەو بەبازنەیەکی کانزاییەوە پەیوەستە کەدەکەوێتە ناو لێواری ئەستووری ئەم نیوبازنەییە. درێژایی ئەم ئامرازە جۆراوجۆرەو ٥ هەتا ١٠ سانتیمەترەو ٢٠ قەبارەی جیاوازی هەیە کەقەبارە گونجاوەکەی لە لایەن پزیشکو پاش پشکنین پێشنیار دەکرێت.

شوێنی جێگیربوونی لەولەب قوڵایی زێو سەرزاری منداڵدانە. یەکەمجار پزیشک ئەم ئامرازە دەخاتە شوێنەکەیو، ژنەکە فێری شێوازی جێگیرکردنی دەکات. پاشان ژنەکە بۆ تاقیکردنەوە جارێك لەماڵەوە دەیخاتە شوێنەکەیو بۆ هەڵسەنگاندنی ئاکامی کارەکەی

* Pessary

سەردانی پزیشك دەكات. لەبەر ئەمە ئەو ژنانە بۆ بەكارهێنانی ئەم ئامرازە شیاون كەهۆشیاریو كلتووری پێویست بەفێربوونیان هەبێت. وێڕای ئەمە لەولەب لەسەرەتای زەماوەندا لەبەر هەبوونی پەردەی كچێنیو بۆ ئەو ژنانەی كەمناڵیان نەبووە، شیاو نییە. هەروەها ئەو ژنانەی كەمنداڵدانیان داكەوتووە، یان ماسولكەكانی زێیان شل بووەتەوە یان میزەڵدانیان داكەوتووەو منداڵدانیان زۆر كورتترە لەشێوە ئاساییەكەی، یاخود زامدار بووەو شێوەكەی گۆڕاوە، نابێ ئەم ئامرازە بەكار بهێنن.

لەیەكەمین پشكنیندا، دكتۆر ئەندازەی گونجاوی لەولەب بەگوێرەی زاری منداڵدانی ژن دەستنیشان دەكاتو فێری دەكات كەپەنجەی بەر زاری منداڵدانی بكەوێت. پێكهاتەی ئەم بەشەی منداڵدان وەك سەری لووت وایەو ژن لەدۆخی راوەستاندا ــ لەكاتێكدا كەقاچێكی هەڵبڕیوە ــ ئاسانتر دەتوانێ ئەم ئامرازە جێگیر بكات. ئەگەر لەولەب بەئەندازەی گونجاو هەڵبژێردرێو بەوردی بخرێتە شوێنی خۆیەوە، بەهیچ شێوەیەك ژن هەست بەبوونی ناكاتو ئازارو ژانی بەدواوە نابێت. لەكاتێكدا كە لەولەبی گەورەتر دەبێتە هۆی داكەوتنی منداڵدانو میزڵدانو هەروەها ئازار گەیاندن بەشانەكانو ئەگەر بچووكتریش بێت لەكاتی كاری سێكسدا دەجوڵێتو بەمجۆرە نابێتە رێگر لەبەردەم هاتنی سپێرمەكان بۆ ناو منداڵدان.

ئەگەر كرێم یان جێڵی سپێرمكوژ لە لەولەب بدرێت، هەم بۆ كەوتنە ناو زێ ئاسانترەو هەم رادەی هەڵەكردن كەمتر دەكاتەوە.

ئەم شێوازە پێویستە بەر لەخەوتن ــ واتە یەك دوو سەعات بەر لەجووتبوون بەدەست یان لەڕێگەی شتێكی تایبەتەوە ــ جێگیر بكرێت. پاش جووتبوون، ئەتوانرێ لەولەب هەتا بەیانیو تەنانەت بۆ ماوەی ٢٤ كاتژمێریش لەجێگەی خۆیدا بمێنێتەوە، بەڵام باشتروایە لانیكەم ٦ هەتا ٨ كاتژمێر دەرنەهێنرێت. چونكە لەئەنجامی توێژینەوەی منداڵداندا دەركەوتووە كەسپێرمە چالاكەكان لەماوەی ٦ كاتژمێر یان كەمتردا لەناو دەچن. ئەگەر لەولەب دوابەدوای كاری سێكس دەربهێنرێت، پێویستە بەر لەدانانو لەكاتی دەرهێنانیشیدا زێ بشۆردرێت. لەم كاتانەدا شۆردن بەئاوی گەرم یان ئاوو سابوون ئەنجامدەدرێت. لەم شێوازەدا بەمەبەستی جووتبوونی دووبارە یاخود تێپەڕبوونی زیاتر لە ٢ كاتژمێر دوای دانانی ماددەی سپێرمكوژ، دەبێ دیسان كەڵك لەماددەی سپێرمكوژ وەربگیرێتەوە.

بۆ دانانی لەولەبی نوێ لەلایەن دكتۆرەوە پێویستە سەرنج بدرێتە بەرواری دروستكردنی، چونكە ماوەی بەكارهێنانی سنووردارەو ئەگەر باش بەكاربهێنرێت، هەتا ٢ ساڵ بەرگەدەگرێت. پاش بەكارهێنانی یەكەمین جاری ئەم ئامرازە دەبێ هەفتەیەكیترو پاشان ساڵی جارێك لەلایەن دكتۆرەوە كۆنترۆڵ بكرێت تاكو خراپ نەبێ. ئەو ژنانەی بەردەوام چالاكی سێكسیان هەیە دەبێ هەر سێ مانگ جارێك لەلایەن دكتۆرەوە تەماشا بكرێن، چونكە لەوانەیە ئەندازەی زاری منداڵدانو هەروەها لەولەبەكە گۆڕانی بەسەردا هاتبێت و گەورەتر بووبێت.

یەکێك لەقازانجەکانی ئەم شێوازە ئەوەیە کە لەدرێژخایەندا بەرگری لەشێرپەنجەی زاری منداڵدان دەکاتو رێژەی ٢٠٪ مەترسی تووشبوون بەم نەخۆشییە کەم دەکاتەوە، هەروەها بەڕادەیەکی بەرچاو بەرگری لەنەخۆشییە سێکسییەکان دەکات. ئەگەر ئەندازەی ئەم ئامرازە بەوردی هەڵبژێردرێ، هیچ تەگەرەیەك لەرەوتی سروشتی سێکسدا نانێتەوەو ژنو مێردی گەنج هەست بەهەبوونی ناکەن. بەکارهێنانی دروستو هاوکاتی لەولەبو ماددەی سپێرمکوژ رادەی هەڵەکردن لەم شێوازەدا زۆر کەمدەکاتەوەو دەیگەیەنێتە رێژەی ٢٪ تا ٤٪، بەڵام بەکردەوە رادەی سەرنەکەوتنی رێژەی ١٠ تا ٢٠ ٪یە. هۆکارەکانی سەرنەکەوتنی ئەم شێوازە بەشێوەیەکی گشتی بریتین لەبەکارهێنانی پچڕپچڕو جێگیرکردنی نادروستو ئەندازەی ناڕێك و جوڵەی لەولەبەکە لەکاتی فراوانبوونی بەشی سەرەوەی زێ لەکاری سێکسدا.

لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی ئەم دواییەدا مەترسی لاوەکی نائاساییبوونی زگماکیی کۆرپە لەبەکارهێنانی ئەم شێوازەدا بینراوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی کێشەی سەرەکیی ئەم ئامرازە لەدژواری جێگیرکردنو ئەگەری زۆری هەڵەکردن لەم قۆناغەدایە کەکاریگەریی دژە سکپڕیی نزمدەکاتەوە.

کڵاوەی زێ:

کڵاوەی زێ نیوبازنەییەو لەکانزا یان پلاستیك دروستکراوە کەوەك کۆسپێکی فیزیکی لەسەر زاری منداڵدان دادەنرێو رێگە نادات سپێرمەکان بکەونە ناو منداڵدانەوە. جیاوازی کڵاوەو لەولەب لەوەدایە کەئاساییە ئەگەر کڵاوە تەنانەت لەقۆناغی خولێکی تەواویشدا لەناو زێدا بمێنێتەوە، بەڵام هەروەك باسکرا، لەولەب یەك دوو کاتژمێر بەر لەکردەوەی سێکس جێگیر دەکرێتو ئەوپەڕی پاش ٢٤ کاتژمێر هەڵدەگیرێت. ئەم ئامرازە پێش جەنگی دووەمی جیهانی لەئەوروپا زۆر باو بووە.

جۆرەکانی کڵاوەی زێ بەناوی جۆراوجۆری وەك ویمۆل، گومەزیو گەردنی دەخرێتە بازاڕەوە، کڵاوەی گومەزی کاتێك بەکاردەهێنرێت کەسودوەرگرتن لەلەولەب یان کڵاوەی گەردنی دژوار بێت، بۆ نموونە ئەگەر زاری منداڵدان لەشێوە ئاساییەکەی کورتتر بێت. ئەم جۆرە کڵاوەیە، نیوبازنەیەکی پلاستیکی قایمە کەنێوەندەکەی ناسکەو دەورووبەرەکەی ئەستوورو بێ ئەڵقەیە. کڵاوەی گومەزی بەسێ قەبارەیجیاواز (٤٥، ٤٨، ٥١ میلیمەتری) بوونی هەیە.

جۆرەکەی تر کڵاوەی گەردنییە کەلاستیکیەو لەئەنگوستیلە دەچێت. ئەم ئامرازەش وەك جۆرە گومەزییەکە پێویستە بەتەواوەتی زاری منداڵدان داپۆشێ. بۆیە بەتەواوی بەگوێرەی زاری

منداڵدانی ژن هەڵدەبژێردرێ‌و سێ چوار جۆری هەیە کەدرێژاییان ٢٢ تا ٣١ میلیمەترە.

ویمۆڵ جۆرێکی تری کڵاوەی زێ–یە، بۆ ئەو ژنانە گونجاوترە کەچەند جار منداڵیان بووەو هەروەها لەکاتی کاری سێکسیدا ئاستەنگ بۆ پیاو دروست ناکات، چونکە ئەگەری جووڵانی لەکاتی بەرکەوتنی ئەندامی نێرینەدا کەمترە. ئەم کڵاوەیەش لەلاستیکێکی قایم دروستکراوەو ناوەڕاستەکەی ناسکەو دەوروبەرەکەی ئەستوورترە. کڵاوەی ویمۆڵ لەدوو قەبارەی ٤٢ و ٥٥ میلیمەتردا خراوەتە بازاڕەوە.

سەبارەت بەبەکارهێنانی ئەم شێوازەش وەك لەولەب، ژن دەبێ ئاستی تێگەیشتن‌و کلتووری بەرز بێت، هەتا فێربێت بەپەنجەکانی خۆی شوێنی جێگیربوونی کڵاوەکە کۆنترۆڵ بکات. هەروەها لەبەکارهێنانی کڵاوەدا، ئەشێ ملی منداڵدان بەگوێرەی پێویست درێژ بێت بۆ ئەوەی ئەم ئامرازە رابگرێت، لەلایەکی ترەوە ئەم بەشەی منداڵدان دەبێ تەندروست بێت‌و زامار نەبێت. دوای جێگیرکردنی کڵاوە لەلایەن دکتۆرەوە پێویستە ژن بەردەوام لەژێر چاودێریی پزیشکدا بێت‌و کۆنترۆڵ بکرێت، تاکو ووروژان یان هەستیاری لەپێکهاتەکانی منداڵدان یان ناو زێدا درووست نەبێت.

حەبەکانی رێگری:

ئەم دەرمانانە کە بەناوی "حەبی خۆراکی دژە سکپڕیی" یان بەناوی کورتکراوی "O.C.P" ناسراون، هۆرمۆنی ژنانەی ئیسترۆجین‌و پرۆجیستیرۆن یاخود یەکێك لەمانەیان تێدایە. لەراپۆرتی رێکخراوی جیهانی دەرمان‌و ماددەی خۆراکیدا بەمجۆرە باس لەبەکارهێنانی بەرفراوانی ئەم حەبانە کراوە: "هەتا ئێستا نەبینراوە خەڵکێکی وا زۆر ئەم دەرمانە بەهێزانە بەشێوەیەکی ئارەزوومەندانەو لەمەودایەکی زەمەنی درێژخایەندا بەکاربهێنن ئەویش بۆ بابەتێکی جیاواز لەهی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکان."

ئەگەرچی حەبەکانی رێگری لەسکپڕیی لەشەستەکانی سەدەی رابردوودا کەوتنە بازاڕەوە، بەڵام بەهۆی کاریگەری پۆزەتیڤیان لەبواری رێگری‌و لاڕێ نەکردنی رەوتی سروشتی سێکس، هێشتاش بەکاریگەرترین‌و باوترین شێواز ناسراون. لەرۆژگاری ئەمڕۆدا تەنها لەئەمریکا زیاتر لە (١٣) ملیۆن ژن کەڵك لەم شێوازە وەردەگرن‌و لەڕاستیدا هێشتاش لەئەمریکا باوترین شێوازی رێگری لەسکپڕیی (حەب)ە.

دوای شێوازەکانی نەزۆکی هەتا هەتایی بۆ نموونە بەستنی لوولەکانی پیاوو ژن، حەبی رێگری دڵنیاترین شێوازی رێگرییەو رادەی هەڵەکردن تیایدا، زۆر بەدەگمەنە واتە بەرێژەی نزیکەی ٢.٪ تا ٨.٪، بەمانایەکی تر رێژەیەکی کەمتر لە ١٪. لەئەنجامی توێژینەوەکاندا دەرکەوتووە کەرادەی هەڵەکردن لەم شێوازەدا

"٣٢٪"ە لەماوەی ساڵێکدا. هەروەها سەلمێندراوە کەرێژەی ٩٠٪ی سکپڕیی نەویستراو لەئەنجامی خواردنی ناڕێك و پێکی حەبدا هاتووەتە ئاراوە.

پێویستە حەبی ڕێگری لەپێنجەمین شەوی سووڕی مانگانەدا بخورێت و ئاگادار بن کەئەم بەروارە تەنها سەبارەت بەیەکەمین قۆناغی حەب خواردن شیاوی سەرنجە، لەکاتێکدا کەپاش خواردنی ٢١ حەب و کۆتایی سووڕی مانگانە، پێویستە حەبەکانی تر بەمەودای زەمەنی هەشت ڕۆژ پاش دوایین حەبەکانی قۆناغی تر بخورێن. بۆ نموونە ئەگەر دوایین حەبی قۆناغی پێشوو شەوی یەکشەممە خورابێت، دەشێت حەبی نوێ لەسەرەتای یەکشەممەیەکی ترەوە بخورێت. لەماوەی ئەم هەفتەیەدا سووڕی مانگانە ڕوودەداتو بەگشتی سەرەتای سووڕی مانگانە یەك تا چوار ڕۆژ لەگەڵ بەکارهێنانی دوایین حەب ماوەی هەیە. ئەگەر پاش پێنج ڕۆژ تووشی سووڕی مانگانە نەبوون، ئەوا سەردانی دکتۆر بکەن. ئەگەرچی ڕادەی خوێنرێژی بەخواردنی حەبەکان زۆر کەم دەبێتەوەو لەوانەیە تەنها دوو ـ سێ ڕۆژ درێژە بکێشێو لەوانەیە هەندێك ژن لەئەنجامی خواردنی (حەب)ەوە هەر تووشی خوێنرێژی نەبن، بەڵام ئەگەر هیچ پەڵە یان خوێنرێژییەك نەبینرا، پێویستە گومان لەسکپڕیی بکرێتو لەم ڕوانگەیەوە لێکۆڵینەوەی پزیشکی بکرێت. سەبارەت بەو خانمانەی کەتازە منداڵیان بووەو شیریان کەمە یان

پرۆسەی لەباربردنیان ئەنجامداوە، گونجاوترین زەمەن بۆ خواردنی حەب سێ هەفتە پاش سکپڕبوونە.

هەروەك ئاماژەی پێکرا، خواردنی حەبەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك، کاریگەرییەکی گرنگ لەسەر ڕادەی متمانەیی بەم شێوازە دادەنێت. بۆیە باشتروایە شەوان لەسەعاتێکی دیاریکراودا ـ دەبێ سەداسەد پاش نانخواردنو دوای ئەو کارانەی کەبەر لەخەوتن ئەنجامدەدرێت وەك ددان شۆردن ـ حەبەکە لەگەڵ پەرداخێك ئاو بخورێت. بۆ ئەوەی فەرامۆش نەکرێت باشتروایە حەبەکان لەشوێنێکی بەرچاو وەك بەر ئاوێنە و ... تد دابنرێن. جگە لەمە لەسەر پاکەتی حەبەکان ناوی ڕۆژەکانی هەفتە نووسراوە و پێویستە لەبیرمان نەچێت کەحەبی یەکەم لەهەمان ڕۆژی دیاریکراودا بخۆینو پاشان بەگوێرەی ڕەوتی بەکارهێنانی حەبەکان لەماوەی هەفتەدا حەبەکان بەکاربهێنین. لەم شێوازەدا ئەگەر شەوێك لەبیرمان چوو حەب بخۆین، ئەوا دیاردەبێت. ئەگەر هاتو شەوێك لەبیرمان کرد حەب بخۆین، دەبێ بۆ سبەینێ بەیانی قەرەبووی بکەینەوەو بۆ شەوەکەشی حەبی ئەو شەوە بخۆینو ئەگەر بەیانیش فەرامۆشکرا، ئەوا شەو دوو حەب پێکەوە بخورێت. ئەگەر دوو شەو لەسەریەك لەبیرمان چوو حەب بخۆین، پێویستە دوو شەوەکەیتر دوو حەب پێکەوە بخورێت، بەڵام ئەگەر خواردنی حەبەکان دوو شەو زیاتر دواکەوت، ئەوا دەبێ بیر لەشێوازێکی تری ڕێگری بکرێتەوە هەتا سووڕێکی مانگانەی تر. لەم کاتانەدا ئەگەر زەمەنی سووڕێکی

مانگانەی تر نزیك نەبێت، وێرای بەكارهێنانی شێوازێكی رێگری وەك كۆندۆم یان سێكسی ناتەواو باشتروایە حەبەكانیش هەروا بخورێن، چونكە ئەگەر ماوەی بكەوێتە ناو، خوێن رێژی دێتە ئاراوەو رێككردنی زەمەنی سووڕی مانگانەش دەشێوێت.

ئاستی كاریگەری حەبەكانی رێگری لەسكپڕیی بەم شێوەیەیە: خستنە ژێر ركێفی هێلكەدەردانی ژنان لەئەنجامی كاریگەریی دانان لەسەر هایپۆتالامۆسی مێشك، نالەباركردنی دیواری ناوەوەی منداڵدان بۆ جێگیربوونی خانەی هێلكە، زیادكردنی شێی زاری منداڵدان بۆ رێگری لەهاتنی سپێرمو كاریگەری دانان لەسەر جوڵەو بزاوتی لوولەكانی منداڵدان بۆ رێگری لەهاتووچۆی هێلكەكان یاخود خانەكانی هێلكە بۆ ناو منداڵدان. بۆ دڵنیایی زیاتر، باشتروایە لەقۆناغی یەكەمی خواردنی حەبدا هاوكات شێوازێكی تری رێگریش بەكاربهێنرێت.

لەوانەیە شوێنەواری لاوەكیو كورتخایەن لەهەندێك ژندا خۆی بنوێنێ كەكاتییەو پاش سێ– چوار رۆژ حەب خواردن لەناو دەچن. ئەم نیشانانە بریتین لەهێڵنج، رشانەوە، گەورەبوونو هەستیاریی مەمك، دەركەوتنی پەڵەو خوێنرێژیی نێوان سووڕەكان، زیادبوونی شێی ناو زێ، ژانی گەدە، بێتاقەتی، ژانەسەر، كیفكردنی پووك، پەڵەی دەمو چاو– بەتایبەت لەو كەسانەی كەزیاتر هەتاویان بەردەكەوێتو زیادبوونی كێش. دەبێ بوترێ زیادبوونی كێش كە بەگشتی لە ٢,٥ بۆ ٤,٥ كیلۆیە، لەئەنجامی قەتیس بوونی ئاووخوێ

یان بێزوودا دێتە ئاراوە. بابەتی یەكەم بەسنووورداركردنی خوێ، شیاوی رێگرییە، بەڵام زیادبوونی كێش لەڕێگەی ئیشتیای زۆر تا ئەو كاتەی وەرگرتنی هۆرمۆن درێژەی هەبێ، هەروا بەردەوام دەبێت. هەڵبەت ئەم نیشانانە لەجۆرە بەهێزەكانی حەبی رێگری لەسكپڕیی كەناوی "H.D"یە، دژوارترە لەجۆرە لاوازەكەی كە بەناوی "L.D" لەبازاڕدا دەستدەكەوێت. لەم نێوانەدا بینینی پەڵە لەئەنجامی بەكارهێنانی "L.D" لەقۆناغەكانی یەكەمدا نابینرێتو پاشان نیشانەكانی دەردەكەوێت، بەتایبەت ئەگەر ئەم حاڵەتە لەڕۆژانی كۆتایی قۆناغدا– بۆ نموونە هەفتەیەك بەر لەسووڕی مانگانە– خۆی نواند، پێویستە سەردانی دكتۆر بكەن، چونكە هەندێكجار ئەمە نیشانەی هەوكردنە. ئەگەر ئاسەواری هێڵنج لەژنێكدا دژوار بوو، دەتوانێ چەند رۆژێك بۆ لەناوبردنی ئەم دیاردەیە دەرزییەكی ڤیتامین، $B_{٦}$ لەماسولكەكانی بداتو هاوكات لەگەڵ خواردن یان دوابەدوای خواردن حەبەكانی بخوات.

بەر لەبەكارهێنانی حەبی دژە سكپڕیی پێویستە ژنەكە لەلایەن دكتۆر یان كارناسی تەندروستی بپشكنرێتو پێشینەكەی تاوتوێ بكرێ بۆ ئەوەی ئەگەر گونجاوبوو، ئەوا رێگەی بدات حەب بخوات. سەرجەم ئەو ژنانەی حەب دەخۆن دەبێ شەش مانگ یان لانیكەم ساڵی جارێك شیكارییان بۆ بكرێت. لەئەنجامی ئەم لێكۆڵینەوانەدا زەختی خوێنو كێش كۆنترۆڵ دەكرێتو شیكاری فیزیكیو گشتی حەوزو مەمكەكان ئەنجامدەدرێت. لەكاتی ئەم پشكنینانەدا دەبێ

تاقیکاری پاپسمێریش بکرێت، هەروەها دەبێ هیمۆگلۆبینی خوێنی ژن تاوتوێ بکرێت. لەیەکەمین شیکاریدا پزشك یان کارناسی تەندروستی، نیشانە مەترسیدارەکان نیشانی کەسەکە دەدات کەپێویستە لەئەنجامیاندا خێرا سەردانی دکتۆر بکرێت. ئەم هۆو نیشانە مەترسیدارانە بریتین لە:

خوێنرێژی دژوار، روونەدانی سووڕی مانگانە پێنج رۆژ پاش خواردنی دوایین حەب، شێی رەنگ سپیو خەست لەناو زێدا، ژانی کتو پڕی سنگ وێرای هەناسەسواری، کۆخە لەگەڵ رشانەوەی خوێن، بێهۆش بوون، شێی مەمك، زەرد هەڵگەڕانی پێستو چاو، ژانە سەری دژوار، ئێشو ئازارو ئاوسانی کتو پڕی قاچ، لاڵەپەتەیی، ژانو هەستیاری لەبەشی سەرەوەو راستی زگ.

پاش بەکارهێنانی حەب بۆ ماوەی سێ مانگ لە٩٠٪ی ژناندا نیشانەکانی هێلکەدەردان دەبینرێت. لەڕاستیدا زۆربەی هەرە زۆری ژنان لەیەکەمین قۆناغدا هێلکەدەردەدەن، بەڵام لەرێژەی ١٪ تا ٣٪ یاندا سووڕی مانگانە بۆ ماوەی چەندمانگ بەدیناکرێت کەئەگەر لەشەش مانگ زیاتر درێژە بکێشێ. دەبێ پزیشك بەپێشنیار کردنی دەرمانی گونجاو ببێتە هۆی هاندانی هێلکەدانەکان بۆ دەردانی هێلکە.

باشتروایە لە بەکارهێنانی حەبەکانی رێگریدا، بەهۆی کاریگەرییان لەسەر کۆئەندامی ناوەندی دەمار، پاش شەش مانگ بەکارهێنانی بەردەوام، دوو–سێ مانگ مەودا بکەوێتە نێوان خواردنیان تاکو شێی

هۆرمۆنەکان بۆ دۆخی ئاسایی بگەڕێتەوە. ئەگەر ژنێك پاش بەکارهێنانی حەبەکان روبەرووی سکپڕبوون بێتەوە، باشتروایە هەتا سێ قۆناغ دوای حەبەکان، شێوازێکی تری رێگری بەکاربهێنێتو پاشان سکی پڕ بێت. ئەگەر هەر چەشنە نیشانەیەکی سکپڕیی بینرا پێویستە خێرا خواردنی حەب رابگیرێت، چونکە ئەم مادانە هەڵگری هۆرمۆنی ژنانەنو بەتایبەتی کاریگەری لەسەر رەوتی پوختەبوونی کچ درووستدەکەن. مانگێك پاش هەر نەشتەرگەرییەك پێویستە خواردنی رابگیرێتو هەتا دوو هەفتە پاش ئەو –واتە کاتێك کەنەخۆش سەرلەنوێ هێزی چالاکی بەدەست دەهێنێتەوە– دەست بەخواردنی حەبەکان نەکاتەوە.

بەپێچەوانەی هەندێ بانگەشەی باو کەسەبارەت بەم شێوازە متمانە پێکراوەی رێگری لەئارادایە، بەکارهێنانی نەك تەنها مەترسییەکی بەدواوە نییە، بەڵکو قازانجی بەرچاویشی هەیە. نزمبوونەوەی رێژەو زەمەنی خوێنرێژی سووڕی مانگانە کەدەبێتە هۆی بەرەنگاری لەگەڵ کەم خوێنی سەرچاوە گرتوو لەکەمی ئاسن، باشبوونەوەی سووڕی مانگانەی بەئازارو ژانو نیشانەی بەر لەسووڕی مانگانە کە لەهەندێك ژندا هەفتەیەك بەر لەدەستپێکردنی سووڕی مانگانە دەستپێدەکاتو ژانی ناوەندی قۆناغ، پاراستن لەبەرامبەر شێرپەنجەی هێلکەدانو منداڵدانو هەروەها مەمك لەئەنجامی بەکارهێنانی رێكو پێك لەماوەی ٣ تا ١٢ قۆناغ، رێكو پێکبوونی سووڕی مانگانە، کەمبوونەوەی نەخۆشی سووکی مەمكو

کیستە چالاکەکانی هێلکەدان، دابەزینی ئەگەری تووشبوون بەهەوکردنی لوولەی منداڵدان، دابەزینی نەخۆشی ڕۆماتیزمی دژوار، ئارامی هاوسەرەکان لەپێناو دەستەبەربوونی دڵنیاییو دەست وەرنەدان لەپرۆسەی سێکس، بەرگری لەڕزینو نەرمبوونەوەی ئێسک لەتەمەنی نائومێدیدا لەئەنجامی بەکارهێنانی لانیکەم شەش مانگی بەردەوام، بەرگریکردن لەسکپڕی دەرەوەی منداڵدان، چاکبوونەوەی زیپکەی دەمو چاو بەرێژەی ٨٠ تا ٩٠٪، کەمبوونەوەی مووی دەمو چاو، چاکبوونەوەی ژانەسەری ماگرێنی لەزۆربەی کاتەکاندا، نزمبوونەوەی تووشبوون بەنەخۆشی ئەندامی مێینە بەشێکن لەکاریگەرییە بەسوودەکانی خواردنی حەب. ژانە سەری ماگرێن زۆرجار دژوار دەبێت، یان ئەگەر ژانە سەریش لەئارادا نەبوو، کەسەکە تووشی دەبێ کەلەم کاتانەدا پێویستە جۆری حەبەکە بگۆڕدرێت. زۆر بەدەگمەن نیشانەی هەستیار بوون وەك (لیر) دەردەکەوێ کەکاتییەو بەشێوەیەکی ئاسایی شوێنەواری نامێنێت. زۆر جار پاش خواردنی ئەم حەبانە وەرینی قژ نامێنێت، بەڵام هەندێ جاریش دەستپێدەکات، کەئەویش هەرکاتییە.

هەروەك باسکرا لەبەرچاوگرتنی دۆخی کەسێتی لەوەرگرتنی حەبدا گرنگییەکی زۆری هەیە، چونکە هەندێ حاڵەتو نەخۆشی لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەم حەبانەدا پەرە دەستێنێت. ئەگەر ئەم نەخۆشیو حاڵەتانە بەدیکران وەك: نەخۆشی کەمبوونی پلاکێتی خوێن بەشێوەی دژوارو سووك، ئاڵۆزی لەکارکردنی گورچیلەدا،

نەخۆشی مێشك بەهەر دوو شێوە قورسو سووکەکەی، ئادنۆم بەهەر دووشێوە قورسو سووکەکەی، نەخۆشییەکانی دڵ، شێرپەنجەی مەمك، منداڵدان یان زاری منداڵدان یاخود پێشینەی تووشبوون بەم نەخۆشییانە، نەخۆشییەکانی کیسەی زەرداو، گومانی سکپڕی، ئەو ژنانەی جگەرە کێشنو تەمەنیان لەسەرووی ٣٥ ساڵە بەتایبەت ئەگەر قەڵەو بن، خەمۆکی دژوارو هەر چەشنە خوێنرێژییەکی گوماناوی لەدەزگای سێکسدا، پێویستە بەهیچ شێوەیەك کەڵك لەو حەبانەی رێگری وەرنەگیرێت.

هەندێك حاڵەتیش هەن کەپێویستە لەلایەن کارناسی پسپۆر یان پزیشك تاوتوێ بکرێنو هەڵبسەنگێنرێنو ئەگەر پێویست بوو ئەوا حەب پێشنیار بکرێت. زەختی خوێنی لەڕادەبەدەر، پێشینەی زەردویی غەیرە ڤایرۆس لەسکپڕیدا، نەشتەرگەری ئارەزوومەندانە، نەخۆشی گرژی وەك فێ، دیابتی شەکر، مایگرێن، کەمخوێنی شێوەداس (جۆرێك نەخۆشی بۆماوەییە کەتیایدا خرۆکە سوورەکانی خوێن شێوەیەکی نائاسایی دەنوێنن)" تەمەنی ژوور چل ساڵ، بەکارهێنانی لەرادەبەدەری جگەرە، پێشینەی خەستبوونی خوێن لەشارەگەکانی لاقدا، تەنگەنەفەس، بەکارهێنانی لەرادەبەدەری جگەرە، پێشینەی خەمۆکی، بەرزبوونی چەوری خوێن، نارێکی گورچك، پێشینەی کیسەی بەردی زەرداوو واریس، لەو حاڵەتانەن کەبەکارهێنانی رێژەی حەب دەیانگرێتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی هەبوونی نیشانەکانی قەڵەوی، پەستانی بەرزی خوێن، دیابێتو بەکارهێنانی مادده سڕکەرەکان هاوکات لەگەڵ خواردنی حەبی ڕێگری ئەگەری نەخۆشی دڵ زیاتر دەکات. بۆیە ئەو ژنانەی جگەرە ناکێشنو لەخوار تەمەنی ٣٥ ساڵەوەن، دەتوانن بەدڵنیاییەوە ئەم شێوازە بەکاربهێنن، بەڵام سەبارەت بەوانەی جگەرەکێشو لەسەروو تەمەنی ٣٥ ساڵن، پێویستە بەپارێزەوە بەکاریبهێننو ئەو ژنانەی کەتەمەنیان لەسەرووی ٤٠ ساڵەوەیە، پێویستە خۆیانی لێ بەدووربگرن. ئەگەر ئەو گرووپەی دوایی سەرەڕای ئەم مەترسییانە سووربن لەسەر بەکارهێنانی ئەم شێوازە، باشتروایە لەجۆرە لاوازەکانی واتە LD یان Mini pill سوودوەربگرن. لەئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بەو ژنانە کراوە کەپێشتر تووشی شەکرەی خوێنی سکپڕی بوون، دەرکەوتوە کەئەم نەخۆشییە دوابەدوای خواردنی حەب دە هێندە پەرە دەستێنێت. بۆیە ئەو ژنانەی پێشینەی شەکرەی خوێنیان بەرزەو لەسەرووی ٣٥ ساڵەوەن، نابێ کەڵك لەم شێوازە وەربگرن، بەڵکو پێویستە لەهەنگاوی یەکەمدا شێوازی بەستنی لوولەکانی پیاو پێشنیار بکرێتو لەقۆناغی دواتردا بەستنی لوولەکانی منداڵدان، شێوازێکی گونجاوە سەبارەت بەم گروپە، بەڵام ئەگەر ئەو ژنانە پێداگربن لەسەر بەکارهێنانی ئەم شێوازە، دەبێ تەنها ئەو حەبانە بخۆن کەهۆرمۆنی پرۆجیسترۆنیان هەیە وەك (مینی پیل) کە لەسەرەوە ئاماژەمان پێدا. ئەگەر ژنێك جگە لەنەخۆشی شەکرە

گرفتاری چەوری خوێنی بەرزیش بێت پێویستە حەبی LD بخوات. ئەو ژنە قەڵەوانەی کەنەخۆشی شەکرەیان هەیەو تایبەتمەندییەکی بنەماڵەکەیانە، ئەگەر ئەنجامی تاقیکارییەکانیان، شەکرەی خوێنیان سروشتی بێت، دەتوانن کەڵك لەحەبی ڕێگری وەربگرن.

ئەو ژنانەی کەپەستانی خوێنیان بەرزە، ئەگەر حەبی مینی پیل بخۆن، ئەوا باشترە، بەڵام ئەگەر بەم ڕێگەیەش زەختیان هەر بەبەرزی مایەوە، پێویستە خواردنی حەب رابوەستێنن. خواردنی حەبی LD بۆ ژنانی جگەرە کێش باشترە، چونکە خواردنی حەبی جۆری HD مەترسی پەرەسەندنی زەختی خوێنو جەڵتەی دڵ زیاتر دەکات. مەترسی جەڵتەی مێشك لەکاتی خواردنی حەبی جۆری HD زیاترە وەك لەهی جۆری LDدا. بەڵام ئەگەر هەر سوورن لەسەر بەکارهێنانی حەب، ئەواجۆری دووەم پێشنیار بکەن. ئەو ژنانەی تووشی سووری مانگانەی بەئازارو نیشانەکانی بەر لەسووڕی مانگانە دەبن خواردنی حەبی جۆری HD بۆ نزمکردنەوەی ئەم حاڵەتانە گونجاوە.

ئەو کەسانەی نەخۆشی رۆماتیزمی جومگە یان پێشینەی بنەماڵەیی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە، باشتروایە حەبی (مینی پیل) بخۆن، چونکە کاریگەری پاراستنی لەجۆرەکانی تر زیاترە. ئەگەری دەرکەوتنی خەمۆکی لەئەنجامی بەکارهێنانی ئەومادانەی تەنها هۆرمۆنی پرۆجیسترۆنیان هەیە وەك مینی پیلو دەرزیو ماددەی چاندنی دژە سکپڕی، زۆرترە. ئەو کەسانەی تووشی نەخۆشی

خەمۆکی دەبن باشتروایە حەبی LD بخۆن، بەڵام ئەگەرشان بەشانی خواردنی ئەم حەبە خەمۆکی بەردەوام بێت، پێویستە چیتر بەکارنەهێنرێت. ئەو ژنانەی قەڵەون‌و ئەوانەی جگەرەکێشن‌و تەمەنیان لەسەرووی ٣٥ ساڵەوەیە، زیاتر نەخۆشییەکانی دڵ‌و دەمارو مێشکیان تیادا دەردەکەوێت‌و کەمترین نەخۆشی (دڵ-دەمار) لەئەنجامی بەکارهێنانی مینی پیل‌و کوتانی دژە سکپڕیدا بینراوە. ئەو خانمانەی چەوری خوێنیان بەرزە، خواردنی مینی پیل، زیاتر پەرە بەنەخۆشییەکەیان دەدات‌و پێویستە ئەوان حەبی LD بەکاربهێنن.

بەگشتی پێویستە لەبیرمان نەچی کەهەبوونی هۆکارێکی رێگری بەشێوەیەکی رەها یاخود بەکارهێنانی هاوتەریبی دوو هۆکار بەشێوەی رێژەیی نیشانەی نالەباربوونی ئەو کەسەیە بۆ وەرگرتنی ئەو هۆکارە.

پێویستە ژن لەیەکەمین تاقیکاری ژنانەداو لەئەنجامی سەردانەکانی تریدا بۆ لای پزیشك، پرسیار سەبارەت بەو دەرمانانەی وەریاندەگرێت بکات، چونکە خواردنی هەندێك دەرمان پەیوەندی بەکاریگەری حەبەکانی دژە سکپڕییەوە هەیە. خواردنی حەبی رێگری لەسکپڕی هاوکات لەگەڵ ئیمی پرئەمین، ئامی ترییپتیلین، پردنیزۆن، پردنیزۆلۆن، ئەسنۆکۆمارۆل ودی کۆمارۆل گونجاو نییە. ئەگەر کەسەکە دەرمانی دیلانتین، فنۆباربیتال‌و ریفامپین بەکاربهێنێت پێویستە حەبی HD بخوات، چونکە جۆری HD

لەگەڵ ئەم دەرمانانە لاوازەو کاریگەریەکی ئەوتۆی نابێت. بەکارهێنانی ئامپیسیلین، پەنسیلین (جۆرە خۆراکییەکەی)، تتراسیکلین، کلرامفنیکل، کوتریمۆکسازۆل، سولفی سۆکسازۆل، نیوماسیینی خۆراکی، ئۆکسازپام، پرفنازین، کلردیازپۆکساید، دیازپام، هالۆپریدۆل، کلرپرۆمازین، تری فلۆیوپرازین‌و دی هیدروارگوتامین لەگەڵ حەبەکانی رێگری دەبێتە هۆی دابەزینی کاریگەری دژی سکپڕی. ئەگەر ناچار بووین بەبەکارهێنانی ئەم دەرمانانە لەگەڵ حەبدا، باشتر وایە بۆ دڵنیایی زیاتر شێوازێکی دیکەش بەکاربێت.

لەسەرەتای هاتنی ئەم حەبانە بۆ ناو بازاڕ جۆرێك لەم حەبانە دروستدەبوون کەتەنها ئەستروجینیان هەبووو بەمجۆرە دەبوونە کۆسپ لەبەردەم هێلکەدەردان، بەڵام چونکە شوێنەواری خراپیان زۆر بوو وەلانران‌و حەبی تێکەڵ یان ئەو حەبانەی کەهەردوو هۆرمۆنی ئەستروجین‌و پرۆجسترۆنیان تێدا بەکارهاتبوو، خرانە بازاڕەوە، لەبنەڕەتدا بەکارهێنان‌و خواردنی حەبە تێکەڵەکان لەبەرئەوە بوو کەلانیکەم رادەی ئەو هۆرمۆنەی کەکاریگەری باشی دەبێت تیایاندا بەکاربهێنرێ، چونکە ئیتر ئاکامەکانی وەرگرتنی هۆرمۆنی زیادە دەستنیشانکراون. لەهەندێك دەستەی حەبە تێکەڵەکاندا ٢٨ حەب هەیە کە٢١ دانەیان هۆرمۆنی‌و حەوتیان حەبی ئاسنن تاکوو بەمجۆرە زەمەنی خواردنی حەب شەوانە لەکاتژمێرێکی دیاریکراودا بێت‌و هەروەها رێگری بکات لەکەمخوێنی.

دواتر حەبی دوو قۆناغە (دی فازیك)و سێ قۆناغە (تری فازیك) بەرهەم هاتن کەتێیاندا هەوڵدرا مۆدیلی سروشتی شێی هۆرمونەکانی ژنانە لەماوەی خولێکدا لەبەر چاوبگیرێت. لەحەبە دوو قۆناغەکاندا رادەی ئیسترۆجینی وەرگیراو بۆ تەواوی ماوەکە نەگۆڕە، بەڵام رادەی پرۆجیسترۆن کە لەدە رۆژی یەکەمدا نزمەو لە١١ رۆژی دواییدا پەرەدەستێنێ. لەحەبە سێ قۆناغەکاندا کەساڵی ١٩٨٤ لەئەمریکا کەوتنە بازاڕەوەو لەئاستێکی بەربڵاودا کەوتە بەردەستی هەموو کەس‌و ئەمرۆکەش زۆرتر کەڵك لەم چەشنە حەبە وەردەگیرێ، بەپێچەوانەی جۆرەکەی پێشوو رادەی ئیسترۆجین دەگۆڕدرێ‌و لە٦ رۆژی سەرەتادا زۆر نزمەو لە٥ رۆژی دواییدا پەرەدەستێنێ‌و لەدە رۆژی دوایی قۆناغەکەدا دیسان نزمدەبێتەوە. بەدروستبوونی حەبە چەند قۆناغییەکان ئاستی دڵنیابوون لەرێگری زیاتر بوو نیشانەکانی پەڵەو خوێنرێژی نێوان سووڕی مانگانە بەرادەیەکی بەرچاو کەمبووە.

بۆ ئەو ژنانەی پێستی چەور، ئاکنە، مووی زۆر، خوێنرێژی کەم، خەمۆکی‌و میکرۆبو کەڕووی زێیان هەیە خواردنی ئەو حەبانەی ئیسترۆجینیان لەچاو پرۆجیسترۆندا زیاترە، باشترە، بەپێچەوانەوە خواردنی ئەو حەبانەی پرۆجیسترۆنیان پترە بۆ ئەو ژنانە باشە کەسووڕی مانگانەی بەئازار، خوێنرێژی دژواری سووڕی مانگانە، نەخۆشی غودەی سووکی مەمك‌و غودەی سووکی منداڵدانیان هەیە.

بەکارهێنانی حەبی رێگری لەسکپڕی لەماوەی ساڵێکدا بۆ ئەو هاوسەرانەی تازە زەماوەندییان کردووە، زۆر باشە، چونکە شێوازێکی دڵنیاو سەربەخۆیە لەڕەوتی جووتبووونداو هەلێکی گونجاوی کەڵەکەکردنی ئەزموون لەبواری سێکسەوە بەدیدەهێنێت. هەروەها خواردنی بەردەوامی حەب بۆ ماوەی ساڵێك کەماوەکەی بەقەت ماوەی سکپڕیی سروشتییە، بەپێچەوانەی بانگەشەکانی کۆمەڵگاکەمان بەهیچ شێوەیەك نابێتە کۆسپ لەبەردەم هێلکەدەردانی ژن‌و منداڵبوونی لەداهاتوودا، لەلایەکی دیکەوە جگە لەو قازانجانەی کەباسیان لێوەکرا، هیچ ناجۆرییەکی منداڵدان لەسکپڕیی، پاش خواردنی حەبەکانی رێگری نەبینراوە.

رۆڵی شیردان لەڕێگریکردن لەسکپڕیی:

کاریگەری دژی سکپڕی یان بەواتایەکی دیکە دروستبوونی مەودایەکی سروشتی لەنێوان منداڵبووندا پەیوەندی بەهۆکاری جۆراوجۆرەوە هەیە وەك" خۆراکی دایك، شیردان، چۆنیەتی مژین‌و سەرەتای دەستپێکردنی خۆراکی منداڵ. لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکان سەبارەت بەو شەمپانزیە هۆڤانەی شیرەکەیان لەهی مرۆڤ دەچێت، دەرکەوتووە کەچەندجار لەسەعاتێکدا شیر دەدەنە منداڵەکانیان‌و لەکاتی خەوتنیشدا مەمکیان دەخەنە زاری منداڵەکانیانەوە. بۆیە لەناو شەمپانزییەکانی دارستاندا مەودای نێوان منداڵبوون ٦ ساڵەو لەگەڵ مردنی منداڵدا ئەم مەودایە کەمتر دەبێتەوە.

هەروەها لەئەنجامی لێکۆڵینەوە لەسەر خێڵی "کانگ" لەبیابانەکانی "کالاهار"ی لەباشووری ئەفریقیا دەرکەوتووە کەژیانی مودێرن لەگەڵ کەمبوونەوەی چالاکی ژنان‌و گۆڕانی ئەرکە سەرەکییەکانیان رۆڵێکی گرنگی لەشێواندنی هاوسەنگی جەماوەردا هەیە. ژنانی ئەم خێڵە راوچین‌و زۆر کزو رەقەڵەن‌و بەم هۆیەش درەنگتر باڵغ دەبن. ئەوانە لەتەمەنی پازدە ساڵ و نیویدا تووشی سووڕی مانگانە دەبن‌و بەگشتی هەر لەو تەمەنەدا زەماوەند دەکەن، بەڵام هەتا تەمەنی ١٩,٥ سکیان پڕ نابێ کەئەمەش پەیوەندی بەهێلکەدەردانەوە هەیە لەسەرەتای باڵغ بوونیاندا.

سەرەڕای ئەوەی ژنانی "کانگ" هیچ شێوازێکی رێگری لەسکپڕی بەکارناهێنن، بەڵام مەودای سکپڕشیان ١-٤ ساڵە. لەتۆژینەوەی

ژیانی ئەم کەسانەدا دەرکەوتوە کەئەوان ماوەی ٤ تا ٥ ساڵ شیر بەمنداڵەکانیان دەدەن. شیردان لەسەعاتێکدا چوار جارو هەرجارەش کەمترە لە٢ خولەك‌و شەوانە کاتی خەوتنیش بەردەوامە. لەبەر ئەم هۆکارە ژمارەی منالآنی خێزانەکانی هۆزی کانگ ٧-٤ کەسەو ئەم ژمارەیە لەماوەی ٣٠ ساڵدا دەبێتە دوو بەرامبەر. لەکاتێکدا ئەم رێژەیە لەکۆمەڵگا کشتوکاڵییەکاندا کە لەدێهاتەکاندا نیشتەجێن دەگاتە ١٢ تا ١٤ منداڵ لەخێزانێکداو لەماوەی ١٦ ساڵدا ئەم ژمارەیە دەبێتە دوو بەرامبەر، چونکە بەکەمبوونەوەی کاری جەستەیی، تەمەنی باڵغ بوون‌و هێلکەدەردان لەژناندا زووتر دێت، شیردانیان پەیڕەوی لەپڕۆگرامێکی رێك‌و پێك ناکات‌و خۆراکی هاوکاری منالێش زۆر زوو و هەر لەقۆناغی شیرخۆریدا دەدرێ.

خۆراکی دایك، بەتایبەت بەگونجاندنی بابەتی ئاوەکی جۆراوجۆر لەپرۆگرامدا، هەروەها ئاسوودەیی و ئارامیی رۆحی ژن، رۆڵێکی کاریگەریان هەیە لەبەرهەمهێنانی شیرو بەردەوامبوونیدا. لەلایەکی ترەوە مژینی منداڵ هەرجارەو دەبێتە هۆی وروژانی شێی شیر. دەرکەوتنی شیر بەگشتی ٢٤ تاکو ٤٨ سەعات پاش منداڵبوون دەستپێدەکات. دڵۆپە چەورو خەسەتەکانی یەکەمجار کەکۆلسترۆم، ماك یان ژەکیان پێدەگوترێت، لەبەر هەبوونی ماددەی متمانەبەخش‌و ناوکی بۆ منالّ زۆر گرنگە. بۆ دەرکەوتنی شیر پێویستە گوشار بخرێتە سەر دەوروبەری گۆی مەمك. کاریگەری هۆقنەو ئامرازە دەستکردەکان لەبەتاڵکردنی دەست‌و مژینی منداڵ

زیاتر نییە. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا قۆناغی گونجاو بۆ شیردانی منداڵ ٨ تا ١٢ مانگە.

ئەگەرچی پێناچێت لەکاتی شیردانو لە١٠ هەفتەی یەکەمی پاش منداڵبووندا هێلکەدەردان ئەنجامبدرێت، بەڵام پێویستە لەبیرمان نەچێ کەمەترسی سکپڕیی– ئەگەر بەڕادەیەکی کەمیش بێ– پاش بیستو نۆ رۆژ دوای منداڵبوون سەر هەڵدەدات. بەگشتی لەشەش مانگی یەکەمی منداڵبووندا ئەگەری سکپڕیی زۆر بەدەگمەنەو لەحاڵەتێکدا دایك شیر نەداتە منداڵەکەی، پاش ٣ مانگو لەکاتی شیردانیشدا پاش ٩ مانگ تووشی سووڕی مانگانە دەبێت. بەڵام خاڵی گرنگ لێرەدایە کە لەوانەیە یەکەمین هێلکەدەردان بەر لەدەرکەوتنی سووڕی مانگانە بەدیبێتو بەواتایەکی تر ژن بەرلەوەی دوابەدوای منداڵبوون تووشی سووڕی مانگانە بێت، سکی پڕ بێت بەرێژەی ٤٠ تا ٧٥٪ی ژنان لەکاتی شیرداندا تووشی سووڕی مانگانە دەبنو هێلکە دەردانیش زۆر زوو لەواندا بەدیدەکرێ.

لەقۆناغی شیرداندا هەتا شیر زیاتر بدرێت، ئەوا ئەگەری سکپڕبوون کەمترە. لەلایەکی ترەوە هەتا خۆراکی یارمەتیدەری منداڵ دەرنگتر دەست پێبکات، ئەگەری سکپڕبوون کەمتر دەبێت. ئەگەر هەتا تەمەنی ٦ مانگی منداڵ تەنها لەشیری دایکی بخوات، بەگشتی تاکوو دوو ـ سێ مانگ پاش ئەوە دایك سکی پڕ نابێ و ئەگەر قۆناغی شیردان زۆرتر بخایەنێت، ئەگەری ئەوە هەیە ژنەکە تا ساڵ و نیوێك یان دوو ساڵ و نیو سکی پڕ نەبێت. دەبێ

سەرنجبدەین کاتێك دایك تەنها ٣ تا ٤ سەعات لەماوەی شەوو رۆژێکدا شیر بداتە مناڵەکەیو ژەمەکانی تر لەخۆراکی یارمەتیدەر سوودوەربگرێت، لەم حاڵەتەدا شیردان نابێتە کۆسپ لەبەردەم سکپڕیدا. هەر مانگێك خۆراکدانی منداڵ لەرێگەی مەمکەوە بێت، ئەمە دەبێتە هۆی لەناوچوونی مەترسی سکپڕیی بۆ ماوەی ٣٩ تا ٤٨ رۆژ.

کاریگەری دژە سکپڕیی شیردان دەگەڕێتەوە بۆ کاریگەری دژە هێلکەدەردان، کە لەڕێگەی هۆرمۆنەکانەوە ئەنجامدەدرێت، بەڵام هەروەك باسکرا زۆر هۆکاری لاوەکی تریش کاریگەرییان لەم رەوتەدا هەیە، بۆیە باشتروایە هاوکات لەگەڵ شیردان شێوازێکی رێگری بەکار بهێنرێ. چونکە بەگشتی هێلکەدەردان بەر لەهەفتەی شەشەم دوای منداڵبوون روودەدات، پێویستە هاوکات لەگەڵ یەکەمین سەردانی پزیشکدا کەدوو هەفتە پاش منداڵبوون بەدیدێت، شێوازی گونجاوی رێگری دەستنیشانبکرێت.

لەقۆناغی شیرداندا دەتوانرێت لەحەبی شیردان، کوتان، کۆندۆم، مادده سپێرمکوژەکان یاخود جووتبوونی ناتەواو وەك شێوازی لاوەکی رێگری لەپاڵ شیرداندا بەکاربێت. دانانی "ئای. یو. دی"یش بۆ ئەو ژنانە زیاتر گونجاوە کەزیاتر لە دوو مناڵیان هەیە. حەبەکانی دژە سکپڕی تێکەڵ، بۆ قۆناغی سکپڕیی گونجاو نین، چونکە هەر دوو هۆرمۆنی ژنانە لەخۆدەگرنو دەبنە هۆی گۆڕانی ماددەی شەکریو ئاستی چەوریو سەرجەم مادده شیرییەکانو نزمبوونەوەی

رادەیان. ئەگەر ژمارەی ئەندامانی خێزانێك تەواو زانرا، باشتروایە ئارەزوومەندانە لەهەمان رۆژی منداڵبووندا لوولەکانی منداڵدانی ژن ببەسترێ، چونکە ئەگەر مەودایەك بکەوێتە نێوان ئەم کارەوە، لەوانەیە ببێتە هۆی نزمبوونەوەی تەڕی شیر.

لەبەرئەوەی ئەگەری سکپڕیی شەش مانگ پاش منداڵبوون بەرێژەی ١/٤٪ەو دوای یەکەمین سووڕی مانگانە بەرێژەی ٧٪ە، بۆیە ناتوانرێ تەنها بەپشت بەستن بەشیردان مەترسی سکپڕیی لەم قۆناغەدا کەمبکرێتەوە. سەرەڕای ئەوەی ئەم شێوازە بەتەنها لەکۆمەڵگا کۆچەرییەکان یاخود نەریتییەکاندا کەشێوازو ئامرازی رێگری بەکارناهێنن، کاریگەری هەیە، لەکاتێکدا دەتوانرێ هاوکات لەشێوازێکی تری رێگری سوود وەربگیرێتو بەمجۆرە مەودایەکی گونجاو بخرێتە نێوان ماوەکانی منداڵبوونەوە.

حەبەکانی شیردانی دژەسکپڕی:

ئەم حەبە بە"مینی پیل"و "حەبی پرۆجیستیرۆن"یش ناسراوە. مینی پیل بەپێچەوانەی حەبەکانی رێگری کەتێکەڵییەکن لەهەر دوو هۆرمۆنی ژنانەی ئیسترۆجینو پرۆجیستیرۆن، تەنها هۆرمۆنی پرۆجیستیرۆنی هەیەو هەر لەبەر ئەمەش بەپێچەوانەی گرووپی یەکەم کاریگەریی لەسەر پێکهاتەو رادەی شیردان دروستناکات. هەروەها ئەگەر ژن رووبەڕووی هەندێك نەخۆشی بێتەوە کەبەوەرگرتنی ئیسترۆجین دژوارتر دەبن، دەتوانێ سوود لەم حەبانە وەربگرێت. لەبەر ئەم هۆکارە، ئەگەر ژنان نەخۆشی وەك پەستانی خوێن، پێشینەی پیسبوونی خوێن لەشاڕەگەکانی قاچدا، نەخۆشی شەکرەی ژوور تەمەنی ٣٥ ساڵ، کەمخوێنیو ئازاری (دڵ)یان هەبێ یان ئەو ژنە بەتەمەنانەی کەجگەرەکێشنو سوورن لەسەر خواردنی حەب بۆ رێگری، پێویستە حەبی مینی پیل بەکاربهێنن.

شێوازی خواردنی ئەم حەبانە پێویستە رۆژی جارێك بێت، باشتروایە دوای نانخواردنو بەر لەخەوتن، لەسەعاتێکی دیاریکراودا بخورێت. دەبێ بیرمان نەچێ کەرەچاوکردنی سەعاتێکی دیاریکراو بۆ خواردنی ئەم حەبانە بەبەراورد لەگەڵ حەبە تێکەڵەکان، گرنگییەکی زیاتری هەیەو کاریگەریی لەسەر رادەی دڵنیایی دروستدەکات. هەروەها بەپێچەوانەی جۆرە تێکەڵەکان، مینی پیل پێویستە بەردەوام و بێ پچڕان بخورێت. سەبارەت بەو ژنانەی لەکاتی شیرداندا ئەم حەبانە دەخۆن، لەیەکەمین سەردانی پزیشك دوای

منداڵبوون واتە پاش دوو هەفتە، ئینجا دەتوانرێ سوودی لێوەربگیرێت. ئەگەر خواردنی مینی پیل لەژنانی شیردەر درەنگتر دەستپێبکات، پێویستە سەرەتا بەئەنجامدانی شیکاری سکپڕیی بەتەواوەتی لەدۆخی سکپڕنەبوون دڵنیا بن، بەواتایەکی تر خواردنی مینی پیل پەیوەندی بەسووڕی مانگانەوە نییە.

مینی پیل لەبازاڕە جیهانییەکاندا بەسێ ناوی بازرگانی پێشکەشدەکرێت.

١ـ **مایکرۆنوور:** کەرێژەی ٣٥٪ میلیگرام نورایتدرۆنی (جۆرێك پرۆجیستیرۆنی دەستکرد)ی تێدایە.

٢ـ **Nor-Q-D**: کەرێژەی ٣٥٪ میلیگرام نوراتیندرۆنە.

٣ـ **Ovrette**: کەرێژەی ٥٧٪ میلیگرام نۆرجێستیرێلی تێدایە.

شێوازی کاریگەری ئەم حەبە تەنها لەڕێگەی کۆنترۆڵی هێلکە دەردانەوە نییە، بەڵکو بەزیادکردنی تەڕیی زاری منداڵدان ڕێگری لەهاتنی سپێرمەکان دەکات بۆ ناو منداڵدانو هەروەها بەو گۆڕانکارییانەی کە لەدیواری ناوەوەی منداڵداندا دروستیدەکات، دەبێتە کۆسپ لەبەردەم جێگیربوونی خانەی هێلکەو کاریگەری لەسەر جوڵەی لوولەی منداڵدانیش هەیە.

کاریگەری خراپی مینی پیل خوێنڕێژی نارێكو پیسبوونی خوێنە کە بەرێژەی ٣٠ تا ٤٠٪ بینراوە، لەخواردنی ئەم حەبانەدا پێویستە بێ موبالایی رەچاوبکرێت، بەڵام هەندێك ژن ناتوانن ئەم شوێنەوارە پەسند بکەن. ئەم حەبانە بەپێچەوانەی حەبە تێکەڵەکان لەبەرامبەر

ڕۆماتیزمدا کاریگەریی پاراستنیان نییەو دیاردەی بەرزبوونەوەی چەوری خوێن لەمجۆرە حەبانەدا زیاتر بەرچاو دەکەوێت. بۆیە لەم حاڵەتانەدا باشتر وایە لەحەبی تێکەڵی L.D سوود وەربگیرێت. سەرهەڵدانی خەمۆکی لەئەنجامی خواردنی حەبە پرۆجیستیرۆنەکانی وەك مینی پیل، دەرزی دژە سکپڕیو کەپسولی چاندندا زیاتر دێتە ئاراوە، بۆیە لەو کاتانەدا کەدوای خواردنی ئەم حەبانە خەمۆکی دێتە ئاراوە، پێویستە ئیتر بەکار نەهێنرێن، بەڵام لەناو چەشنە جۆراوجۆرەکانی حەبی ڕێگری گرووپی پرۆجیستیرۆن، کەمترین زیانیان بۆ دڵ هەیە.

ڕادەی سەرنەکەوتنی ئەم شێوازە بەبەراورد لەگەڵ جۆرە تێکەڵەکان زیاترەو ڕێژەکەی نزیکەی ٢ تا ٣٪ە. هەروەها دەرمانە پرۆجیستیرۆنییەکان دەبنە کۆسپ لەبەردەم سکپڕیی دەرەوەی منداڵدانیشدا کەدیاردەیەکی زۆر باو نییە.

دەرمانی کوتانی دژە سکپڕی:

دەرمانی کوتانی دژی سکپڕیی کە بە"دەرزی دژی سکپڕیی" و "دەرزی کاریگەریی درێژخایەن" ناویان دەرکردوە، هەڵگری ماددەی کاریگەری "مدرۆکسی پرۆجیستیرۆن ستات"ن. زیاتر لەسی ساڵ دەبێت ئەم دەرمانانە ناسراون‌و پازدە ساڵە سوودیان لێوەردەگیرێت. لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا نزیکەی یەك ملیۆن ژن لە ١٥٠ وڵاتی جیهان سوودی لێوەردەگرن. کەچی لەبەر ئەگەری مەترسی شێرپەنجە لەئەمریکا نەکەوتوونەتە بازاڕەوە، بەڵام لێکۆڵینەوەکانی کە لەسەر ئەم دەرمانانە کراون نیشانیانداوە بەهیچ جۆرێ نابنە هۆی سەرهەڵدانی شێرپەنجەی ژنان، سەیر لەوەدایە لەئەمریکا وەك دەرمانی شێرپەنجەی منداڵدان سوودیان لێوەردەگیرێت.

قازانجی بەکارهێنانی ئەم دەرزییانە بەبەراورد لەگەڵ حەبە تێکەڵەکانی دژی سکپڕیی زۆرترە. زیانی لاوەکی ئەم دەرمانانە لەحەبە تێکەڵەکان کەمترەو بەپێچەوانەی ئەوانەوە نەك تەنها کاریگەرییان لەسەر ماددەکانی ناو شیری دایك نییە، بەڵکو دەبنە هۆی زیادبوونی تەرپیی شیر. لەلایەکی ترەوە هیچ زیانێکیان بۆ سەر دایك‌و منداڵی شیرەخۆرە نییە. خەرجی ئەم دەرمانانە لەسەرجەم مادەو ئامرازەکانی تری رێگری کەمترە. ژن دەتوانێ بێ ئاگاداری دەوروبەرو خێزانەکەی بەکاریان بهێنێ‌و بەپێچەوانەی حەبەکانەوە تەنانەت لەکاتی درێژخایەنیشدا کاریگەری نێگەتیڤیان لەسەر نەخۆشی وەك کەمخوێنی شێوەداس، زەختی خوێنی بەرز، جەڵتەی

دڵ، جەڵتەی مێشك‌و پێشینەی ئاڵۆزی خەستبوونەوەی خوێن نییە. تەنانەت سەلماوە کەبەکارهێنانی دەبێتە هۆی کۆنترۆڵکردنی نەخۆشی کەمخوێنی شێوەداس. هەروەها لەنەخۆشییەکانی فێ– دا دەبێتە هۆی کۆنترۆڵی نۆرە فێیەکان.

سەبارەت بەو خانمە جگەرەکێشانەی لەسەرووی تەمەنی سی ساڵیدان یان سەبارەت بەژنە بەساڵاچووەکان، شێوازێکی زۆر گونجاوەو دوورە لەمەترسییەوە. لەلایەکی ترەوە کوتان بەم دەرزییانە بەپێچەوانەی حەبە تێکەڵەکانەوە، هیچ کاریگەرییەکیان لەگەڵ دەرمانەکانی تردا نییە. کاریگەری دژە سکپڕیشیان لەحەبە تێکەڵەکان زیاترەو رادەی هەڵەیان کەمتر لە ١٪ە.

لەم گرووپەدا، دوو جۆر دەرزیی "N.E.T-E.V." و "D.M.P.A" لەبازاڕدا هەیە. دەرزی D.M.P.A هەرسێ مانگ جارێك بەکاردێت‌و ١٥٠ میلیگرامەو لەم رووەوە لەدەرزی N.E.T-E.V. باشترن کەماوەی کاریگەرییان کەمترەو ٢٠٠ میلیگرامن. هەروەها کاریگەری دژە سکپڕی D.M.P.A لەجۆری یەکەم هەندێك زیاترەو ژانی کوتانەکەشی کەمترە. لەڕووی سەرجەم کاریگەرییەکان‌و لایەنەکانی ترەوە ئەم دوو دەرمانە یەکسانن.

میکانیزمی کاریگەری دەرزییەکان وەك "مینی پیل"ەو تەنها لەڕێگەی کۆنترۆڵی هێلکەدەردانەوە نییە، بەڵکو دەبێتە هۆی زیادبوونی لینجی‌و رادەی تەرپیی زاری منداڵدان‌و لەم رێگەیەوە دەبێتە کۆسپ لەبەردەم هاتنی سپێرمەکان بۆ ناو زاری منداڵدان.

لەلایەکی ترەوە دیواری ناوەوەی منداڵدان بۆ جێگیرکردنی خانەی هێلکە نەگونجاو دەکەنو لەسەر جوڵەی لوولەی منداڵدانیش کاریگەری دادەنێنو ڕێگەنادەن هێلکەکان بگوازرێنەوەو بپیتێنرێن، چونکە ئەم دەرمانانە کاریگەرییەکی درێژخایەنیان هەیە، پێویستە لەماوەی ساڵێکدا ٢ تا ٤ جار سوودیان لێوەربگیرێتو ماوەی کارای هەر دەرزییەکی ڕێگری سکپڕیی چوار مانگە. بەم پێیە کوتانبۆ ماوەی ٢ تا ٣ مانگ دەتوانێ ١٠٠٪ کاریگەریی لەڕێگریدا هەبێت. ئەم دەرزییانە پێویستە بەقووڵی لەماسوولکە یاخود سمت بدرێتو نابێ شوێنی کوتان مەساج بکرێت، چونکە زەمەنی کاریگەریی دەرمانەکە کەمدەبێتەوە.

باشترین زەمەنی کوتان پێنج ڕۆژی سەرەتای سووڕی مانگانەیەو ئەگەر ئەم زەمەنە تێپەڕ ببێ، دەبێ بەر لەکوتان شیکاری سکپڕیی ئەنجامبدرێت، چونکە وەك سەرجەم دەرمانە هۆرمۆنییەکان، بەکارهێنانی لەکاتی سکپڕیدا گونجاو نییە. سەبارەت بەو خانمانەی منداڵەکانیان لەبار بردووە، دەتوانن لەهەمان ڕۆژی لەباربردندا دەرزی لەخۆیان بدەن. لەقۆناغی شیرداندا نابێ بەماوەی کەمتر لە ٦ هەفتە دوای منداڵبوون دەرزی بەکاربهێنرێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێنڕێژی دژوار. ئەگەر زەمەنی کوتانی ئایندە دواکەوت، پێویستە بەر لەکوتانێکی تر، شیکاری سکپڕیی ئەنجامبدرێ.

ئەو خانمانەی لەقۆناغی سەرەتای باڵغبووندان، باشترە دوو ساڵی سەرەتا سوود لەم دەرمانە وەرنەگرن، هەروەها لەتەمەنی سەروو

چل ساڵیشدا لەوانەیە زیانی نارێکی سووڕی مانگانەو دەرئەنجامی ئەم دەرمانە، لەگەڵ خەمۆکی تێکەڵ بێتو لێکجیانەکرێتەوە سەبارەت بەم بابەتە، دەبێت ژن پەروەردەی تایبەتی فێربکرێت. لەهەر قۆناغێکی کوتاندا پێویستە کێشو زەختی خوێنی ژن کۆنترۆڵ بکرێتو هەر شەش مانگ جارێك دەزگای سێکسی ژنو مەمکەکانی بپشکنرێ. چونکە ئەگەری بەرزبوونەوەی چەوری خوێن دوابەدوای بەکارهێنانی ئەم دەرمانە زۆرە، بۆیە پێویستە لانیکەم ساڵێ جارێك شیکاری ڕادەی چەوری خوێن ئەنجامبدرێت. لەهەندێك باردا وەك: ئالۆزی مەیینی خوێن، نەخۆشییەکانی (دڵ ــ دەمار) وەك جەڵتەی دڵو مێشك، بەرزبوونەوەی چەوری خوێن، گومانی سکپڕیی، شێرپەنجەی منداڵدان، زاری منداڵدان، هێلکەدەردانی چالاك یاخود پێشینەکەی، هەر چەشنە خوێنڕێژییەکی منداڵدان بەهۆی نادیارەوە، گرفتارانی ڕادەی بەرزی شەکری خوێن یان ئەو کەسانەی لەگەڵ سکپڕیدا شەکری خوێنیان بەرزبووەتەوە، ڤایرۆسی زەردوویی، هەر چەشنە نەخۆشییەکی مەمك یان بوونی غوددەی مەمك، ژنانی زۆر قەڵەوو خەمۆك، بەکارهێنانی ئەم شێوازە پێشنیارناکرێت. سەبارەت بەبەکارهێنانی ئەم دەرمانانەش هەروەك حەبە تێکەڵەکان ئەگەری گرێی خوێن زۆرە.

بەرچاوترین ئاکامی ئەم دەرزییانە، خوێنڕێژی نارێکی منداڵدانەو لەوانەیە بەشێوەی پیسی خوێن، سووڕی مانگانەی بەر لەکاتی خۆی و درەنگتر لەکاتی خۆی، خوێنڕێژی دژواری سووڕی مانگانە یان

خوێنرێژی نێوان سووڕەکاندا خۆی بنوێنێت. لەناو ئەمانەدا خوێنرێژی دژوار مەترسیدارەو پێویستە خێرا پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە. بەشێوەیەکی گشتی خوێنرێژی نارێك لەساڵی یەکەمی کوتاندا زیاتر دەبینریٚو لەرێژەی ٣٠٪ی ژناندا بەدیدەکرێت، بەڵام لەساڵی دووهەمدا کەمتر دەبێتەوەو تەنها رێژەی ١٠٪ی بەکارهێنەران تووشی دەبن.

هەر وەك وترا وەستانی سووڕی مانگانە کەهەندێکجار زۆر دەخایەنێت، دەرئەنجامی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانەیە کە لەرێژەی ١٠٪ی ژناندا بەتایبەتی دوای کوتانی جۆری DMPI دەردەکەوێ، ئەم ئاکامە کەدەبێتە هۆی نیگەرانی بەکارهێنەرو پزیشك، ئەوپەڕی ٨ مانگ پاش دواین کوتان لەناو دەچێت. سکپڕیی بەگشتی ٩ مانگ پاش کوتان دەبینریٚو ئەم ماوەیە بەدرێژکردنەوەی ماوەی بەکارهێنان زیاتر نابێت. دەرمانەکانی کوتان رێگری لەهێلکەدەردانی بەردەوامو نەزۆکی ناکەن، ئەگەر ساڵێك پاش وەستانی دەرزی، ژن سکی پڕ نەبوو، ئەوا هیچ پەیوەندییەکی بەکاریگەرییەکانی ئەم دەرمانەوە نییەو دەبێ نەخۆش لەڕووی نەزۆکییەوە بپشکنرێت. لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکاندا روونبووەتەوە کەزۆربەی هەرە زۆری ژنان دوو ساڵ پاش دواین دەرزی سکیان پڕ دەبێت. هەروەها دەرکەوتووە بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە رۆڵی پارێزەری هەیە سەبارەت بەرێگری لەشێرپەنجەی مەمك.

دەرمانەکانی دژە سکپڕی بەچاندن:

لەم شێوازەدا حەبە بچووکەکانی جۆری "سیالستیك" هەڵگری پرۆجیستینو لەژێر پێستی باڵدا دەچێندرێن، دوای کۆتایهاتنی ماوەی دیاریکراو، ئەم حەبانە پێویستە دەربهێنرێن. ئەم شێوازە بەگشتی کەپێیدەگوترێت "موتوربە"، لەساڵی ١٩٨٢وە بەکاردێتو ئێستا لەوڵاتانی فیلەندا، سوید، تایلەند، ئیندۆنیزیا، کۆماری دۆمینیکانو کۆلۆمبیا پەیرەودەکرێت. لەکۆلۆمبیا وەك شێوازێکی رێگری بێکەموکوڕی هەڵسەنگێنراوەو زۆر بەکاردەهێنرێت. هەروەها ماددەی چاندنی لە ٣١ وڵاتی ترو بەتایبەت ئەمریکا لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە.

حەبەکانی چاندن بەچوار ناوی Norethindrone, Carpronor, Norplant٢, Norplant لەبازاڕەکاندا دەستدەکەوێت.

شێوازی کاریگەری کەپسولی چاندن وەك دەرمانی کوتانی دژە سکپڕییەو لەڕێگەی رکێفی ناتەواوی هێلکەدەردان، دیواری ناوەوەی منداڵدان دەگۆڕێتو دەردانەکانی زاری منداڵدان پەرە پێدەدات. بۆیە ئاکامەکانیشی هەر لەئاکامی بەکارهێنانی ئەم دەرزییانە دەچێت. لێرەدا ئاکامی زۆر خراپ کەرووبەڕووی دەبینەوە، پەڵە دەرکەوتنو خوێنرێژی نائاساییی منداڵدانە.

ئای. یو. دی:

لەرابردوودا عەرەبەکان لەسەفەرێکی درێژدا کۆسپیان لەبەردەم سکپڕیی وشتردا دروستدەکرد ئەویش بەدانانی بەردێکی ورد لەناو منداڵدانی وشترەکەدا. لەمنداڵدانی ژنیشدا گۆیەکی زێڕینو بچووك دۆزراوەتەوە کەدەگەڕێتەوە بۆ سەردەمانی کۆن، کەپێمان دەڵێت مرۆڤەکانی بەر لەمێژوو بۆ ڕێگری لەسکپڕی ئامرازێکیان خستۆتە ناو منداڵدانیان. هەروەك چەندین ساڵ بەر لەدۆزینەوەی ئای. یو. دی ژنێك هەر بۆ ئەم مەبەستە ئەڵقەی زەماوەندەکەی خستبوە ناو منداڵدانی خۆیەوە.

کورتکراوەی "I.U.D" لەڕستەی " Intra Utrina Device" هاتووە کە بەواتای ئامرازی ناو منداڵدان دێت. ئەم ئامرازە یەکەمین جار ساڵی ١٩٢٠ لەلایەن پزیشکێکی ئەڵمانیەوە بەرهەم هاتووە کەبریتی بوو لەئەڵقەیەکی زێوین کەدواتر بەهۆی دروستکردنی برینو چڵك لەناو منداڵداندا بەکارنەهات. ساڵی ١٩٥٩ هەندێك ئەڵقەیان لە ریخۆڵەی کرمی ئاوریشم دروستکرد کە پلانەکە سەرکەوتوانە کۆتایی هاتو دوابەدوای ئەو ئامرازی پلاستیکی ناو منداڵدان لەشێوەی جۆراوجۆردا خرانە بازاڕەوە. ساڵی ١٩٦٠ یەکەمین ئای. یو. دی ئەمریکی بەرهەم هات، ئەگەرچی دواتر وێڕای ئەوەی زۆربەیان لەلایەن رێکخراوی خۆراکو دەرمانی جیهانی دانیان پێدانرابوو، لەبازاڕەکانی ئەمریکا کۆکرانەوە، بەڵام هۆکاری ئەمە، پەرچەکرداری کۆمپانیا بەرهەمهێنەرەکان بوو بۆ داکۆکی لەخۆیان

سەبارەت بەو سکاڵایانەی لەدژیان تۆمارکرابوو بەهۆی بەها سەرسوڕهێنەرەکانیانەوە.

لەرۆژگاری ئەمڕۆدا بەرێژەی ٦ تا ٧٪ی ئەو ژنە ئەمریکیانەی لەڕوانگەی سێکسییەوە چالاکن، سوود لەم ئامرازە دەبینن.

هەتا ئێستا دوو گروپی ئای. یو. دی بەرهەم هاتووە: جۆرێکی ناکیمیایی کەکۆنترنو جۆرێکی کیمیایی کەتازە بەرهەم هاتوون. بەسەرنجدان لەپێشینەی ئای. یو. دی پێویستە بزانین کەشێوازی کاریگەری جۆرە ناکیمیاییەکەی سەبارەت بەرێگری لەسکپڕیی هێشتا بەتەواوەتی رووننەبووەتەوە، بەڵام پێدەچێت بوونی لەناو منداڵداندا بەجۆرێك رێگری بکات لەپەسندکردنی خانەی هێلکە لەدیواری منداڵداندا. جۆرە کیمیاییەکانی ئای. یو. دی بەکاریگەری بابەتیانەیان جگە لەنالەبارکردنی دیواری منداڵدان بۆ جێگیربوونی خانەی هێلکە، دەبنە هۆی کوشتنی سپێرمەکانیش.

بۆ هەڵبژاردنی کەسی شیاو بۆ دانانی ئای. یو. دی پێویستە سەرنجێکی تایبەت بدرێتە ئاستی کلتوورو تەندروستی ئەو ژنە. لەم هەڵبژاردنەدا زانینی مێژووی وردی نەخۆشییەکانی ژنانو چڵك زۆر گرنگە، چونکە ئەم ئامرازە بۆ ئەو ژنانەی کەتووشی نەخۆشی چڵکی دژواری سێکسی بوونەتەوە، گونجاو نییە. پاشان پێویستە شیکارییەکی فیزیکی بکرێت، چونکە ئەگەر بیچمی منداڵدان نائاسایی بێت یان داکەوتبێ، نابێ کەڵك لەم ئامرازە وەربگیرێت. هەروەها پێویستە برینی زاری منداڵدانو چڵکی زێ دەرمان کرابێت، ئینجا ئای. یو. دی دابنرێت. لەم حاڵەتانەدا نابێت ئای. یو. دی دابنرێت.

١ــ داکەوتنی میزەڵدان و منداڵدان.

٢ــ برینو چڵکی زاری منداڵدان.

٣ ــ پێشینەی نەخۆشی سێکسیو چڵکی دژواری ناو زێ.

٤ ــ پێشینەی سکپڕیی دەرەوەی منداڵدان.

٥ ــ سووڕی مانگانەی دژوارو بەئازار.

٦ ــ کەمخوێنی دژوار.

٧ ــ ئاڵۆزیو گرژی خوێن وەك هیمۆفیلیا

٨ ــ کرانەوەی ڕێژەیی زاری منداڵدان

٩ ــ حاڵەتە نائاساییەکانی ناو منداڵدان

١٠ ــ ئەو ژنانەی منداڵیان نەبووە.

١١ ــ ئەو ژنانەی کەمتر لەدوو مناڵیان هەیە.

١٢ ــ ئەو ژنانەی زیاتر لەچوار مناڵیان هەیە.

١٣ ــ سکپڕیی.

١٤ ــ نەخۆشی فیبرۆم (جۆرێك غودەی منداڵدانە).

١٥ ــ شێرپەنجەی منداڵدان.

زەمەنی دانانی ئای. یو. دی گرنگییەکی تایبەتی هەیە، چونکە ئەگەر لەکۆتاییەکانی سووڕی مانگانەدا دابنرێت زاری منداڵدان نەرمترەو کونەکەی کراوەترەو ئامرازەکە ئاسانتر دەچێتە ناو منداڵدانەوەو لەلایەکی ترەوە ئەگەری سکپڕیش بەتەواوەتی لەناو دەچێت. ئەگەر ئای. یو. دی لەزەمەنێکی جیاوازدا دابنرێت، پێویستە شیکاری سکپڕیی ئەنجامبدرێت. شیکارییەکی خوێنیش بۆ دەستنیشانکردنی کەمخوێنی نەخۆش پێویستە. چونکە پەرەسەندنی خوێنرێژی سووڕی مانگانە لەنیشانە بەرچاوەکانی دانانی (ئای. یو. دی) یە.

ڕێگری بەر لەجووتبوون:

ئەم دەرمانە بەناوی "حەبی بەیانی ڕۆژی دواتر"* یش بەناوبانگە. لەڕاستیدا ئەم شێوازە ناتوانرێو ناکرێ وەك شێوازێکی ڕێگری بەردەوام سوودی لێوەربگیرێت، چونکە ئەگەر دووپات بێتەوە بەهۆی وەرگرتنی هۆرمۆن بەڕادەیەکی زۆر زەرەر بەکەسەکە دەگەیەنێت. بەڵام ئەگەر ڕێگای تر بەدینەکرا یان دەرفەتی بەکارهێنانی شێوازێکی تر لەئارادا نەبوو، یان بۆ نموونە ئەگەر کۆندۆم دڕا، دەتوانرێ جارێك یان دووجار لەماوەی ساڵێکدا سوودی لێوەربگیرێت. بەپێچەوانەوە دەبێتە هۆی ناڕێکی سووڕی مانگانە.

لەڕوانگەی پزیشکییەوە ئەم شێوازە بۆ مەسەلە یاساییەکانی وەك پاش دەستدرێژی سێکسیو ...تد بەکاردەهێنرێت کەبێگومان ئەو ژنەی دەستدرێژیکراوەتە سەر ئامادە نییە منداڵی ببێت. لەم کاتانەدا ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنرێت:

١ــ دەرمانی "D.E.S" بەشێوەی خۆراکی، ٥٠ میلیگرام بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ.

٢ ــ دەرمانی ئیسترۆجین کۆنژۆگە بەشێوەی خۆراکێکی ٣٠ میلیگرام بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ یان بەشێوەی کوتان لەڕەگدا بەکاردێت، ٥٠ میلیگرام لەماوەی دوو ڕۆژدا.

دەبێ سەرنجبدرێت کەئەم شێوازە لانیکەم سێ ڕۆژ (٧٢ کاتژمێر) دوای جووتبوون کاریگەری هەیەو باشتروایە دوای جوتبوون دەرمانەکە بەکاربهێنرێت. ڕادەی هەڵەکردن لەم شێوازەدا بەڕێژەی ١٪ لەقەڵەم دراوە.

* The Day After Coitus

بەستنی لوولەکانی منداڵدانی ژن:

ئەم شێوازە بە "نەزۆککردنی ژن"و "بەستنی لوولەکانی منداڵدان"و "بەستنی لوولەکانی هێلەکەدان"یش ناسراوە. پێشینەی بەکارهێنانی دەگەڕێتەوە بۆ سەد ساڵ لەمەوبەر لەئەمریکا.

ئەمڕۆ زیاتر لەپێنج میلۆن ژن لەئەمریکا خۆیان بەم شێوەیە نەزۆککردوە، ئەم ژنانە بەگشتی تەمەنیان لەسەرووی سی ساڵەو نەخۆشی دڵو گورچیلەیان هەیە کە بەسکپڕیی دژوارتر دەبێت یان گرفتاری نەخۆشی بۆماوەیین وەك فێ کەنایانەوێت بۆ منداڵەکانیشان بگوازرێتەوە. ژنو مێرد پێویستە دان بەوەدا بنێن کەئەم نەشتەرگەرییە هەمیشەییەو گەڕانەوەی بۆ نییە، جگە لەوەی لەهەندێك شێوازی دەگمەندا ئەگەری پێکەوەلکانەوەی سەرلەنوێی لوولەکان بەدیدەکرێت.

بەهۆی ئەوەی دەزگای سێکسی ژنان لەچاو هی پیاوان کەوتۆتە ناو قوڵایی حەوزەوە، نەشتەرگەرییەکەش دژوارترەو زۆربەی هەرە زۆریان پێویستان بەبێهۆشکردن هەیە. بۆیە دەبێ ژنان ٢٤ تا ٤٨ سەعات لەنەخۆشخانە بمێننەوە. زۆربەی ژنان ٨ سەعات پاش بەستنی لوولەکان دەتوانن لەتەختی نەخۆشخانە بێنە خوارەوەو، خواردنی ئاسایی بخۆنو شیر بدەن بەمناڵەکانیان.

شێوازی جۆراوجۆر هەیە بۆ نەزۆککردنی ژن وەك گرێدانی لوولەکان، بڕینی لوولەکان، سەقامگیرکردنی هەندێك ئەڵقەی تایبەت بەشێوەیەکی هەمیشەیی لەسەر لوولەکانو ئینعقادی بەشێك لەوان

لەرێگەی کارەباوە. بەگشتی لەئەنجامی بڕینێکی بچووك لەژێر ناوك دەچنە ناو سكو بەئامرازێکی پزیشکی، لوولەکانی منداڵدان دەدۆزنەوەو بەرزیان دەکەنەوە. هەندێك جار بێ ئەوەی سك بدڕن ـ لەرێگەی زێ–وە لوولەکانی منداڵدان دەدۆزرێنەوە، هەڵبەت لەم حاڵەتەدا چاودێری پزیشك بەسەر لەشی ژندا لەهەموو شێوازەکانی تر کەمترەو ئەگەری چڵکی منداڵدان دوای نەشتەرگەری زۆرترە. چونکە ژینگەی زێ بەشێوەیەکی سروشتی پیسەو ئەگەری چوونی ئەو بەکتریانە بۆ ناو منداڵدان دێتە ئاراوە.

ئایا کام شێوازی ڕێگری گونجاوترە؟

هەر وەك لەم بەشەدا بینیمان شێوازی گونجاوی ڕێگری لەسکپڕیی بۆ هەر ژنو پیاوێك بەگوێرەی تەندروستی جەستەیی، دەروونی، دابونەریتو سەلیقەیان، هەروەها سەرنجدان لەوەی کە لەچ قۆناغێکی ژیانی هاوبەشیاندان، جیاوازە. بێگومان شێوازێك بۆ ژنومێرد گونجاوە کەتیایدا نەخۆشییە تایبەتیەکانی ژنو پیاو، کێش، تەمەن، ژمارەی منداڵو تەمەنی ژیانی هاوبەش لەبەر چاو گیرابێت.

هۆکاری گرنگ لەهەڵبژاردنی شێوازی گونجاو بۆ ڕێگری ئاستی دڵنیاکەرەوەی ئەو شێوازە یان هەمان رادەی سەرنەکەوتنیەتی. دیارە ئەگەر ژنو مێردێك تازە زەماوەندیان کردبێتو لەئەنجامی پەیڕەوکردنی شێوازێکی جێی متمانە وەك کۆندۆمدا مناڵیان بێت، بەرنامەکەیان تێکدەچێتو دەبێتە هۆی نائاسودەییان، بەڵام هەر ئەم رووداوە ئەگەر بۆ ژنو مێردێك رووبدات کەژمارەی مناڵەکانیان تەواوە یاخود ئەو ژنەی نەخۆشی دڵی هەیەو سکپڕی بۆ ئەو دەبێتە حوکمی مەرگ، ئەوا کارەساتێك دەقەومێت.

بەگشتی شێوازێکی گونجاوی بەرگری لەسکپڕیی پێویستە رادەی هەڵەکانی زۆر کەم بێت، بەم پێوانەیە شێوازی بەستنی لوولەکانی پیاوو ژن بەپلەی یەکەم دێن. حەبو دەرمانی کوتانو دژە سکپڕییو هۆرمۆنی چاندن لەم روانگەوە بەپلەی دووهەم دێنو دوابەدوای ئەوانیش دەتوانین ئاماژە بەدانانی ئای. یو. دی بکەین. ئامرازی

بەرگریکەری تر وەك کۆندۆم، لەولەب، کڵاوەی زێو ماددەی سپێرمکوژ کیمایی کە بەگشتی هێزی کۆسپ نانەوەیان بەیەك رادەیە، دەکەونە پلەی چوارەم. ئەو شێوازانەش کەزۆر جێگەی متمانەنین شێوازی جووتبوونی پچڕ پچڕو ڕۆژژمێرین.